仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.43 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
グリル	消費電力	0.81 kW
	ヒーター出力	0.76 kW
オーブン	消費電力	1.41 kW
	ヒーター出力	1.36 kW
	温度調節範囲	発酵(35・40 ℃)・100～250 ℃ ・このオーブンレンジの250℃での運転時間は約5分間です。その後は自動的に210℃に切り換わります。
電源		交流100 V (50 Hz／60 Hz共用)
質量		約12.6 kg
寸法	外形	幅483 mm×奥行396 mm×高さ310 mm
	庫内	幅299 mm×奥行350 mm×高さ199 mm
消費電力量の目安		
区分名※2		B：オーブンレンジ（ヒーターの露出があるもので30L未満のもの）
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.0 kWh ／年
オーブン機能の年間消費電力量		13.1 kWh ／年
年間待機時消費電力量		0.0 kWh ／年
年間消費電力量		71.1 kWh ／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。これは自動の限定したメニュー(「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2 飲み物」「3 酒かん」ボタン)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時0.8W)
- 年間消費電力量(kWh ／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	ご使用中止	事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

特典1 お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる
特典2 使い方など商品情報をスムーズに入手できる
特典3 エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる

PC http://club.panasonic.jp/

携帯
※このサービスはWEB限定のサービスです。

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンス事業部

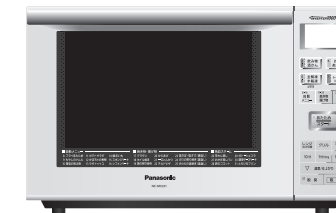
〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2014

F0016-10M0
F0614-0
Printed in China

Panasonic®

CookBook

取扱説明書
家庭用オーブンレンジ
品番 NE-MS231

濃厚チーズケーキ (P. 72)

塩さば (P. 52)

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■**ご使用前に「安全上のご注意」(4～9 ページ)を必ずお読みください。**
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください。(2ページご参照)

下ごしらえも調理も…　毎日の使いかた

自動

22ページ ごはん・おかずをあたためる

●自動調理メニュー一覧 ➡ 21ページ

25 自動で調理する

手動

34 レンジで加熱する

36 レンジで野菜をゆでる

37 オーブンで調理する

39 グリルで焼く

40 手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて…

オーブンレンジで
こんなことができます

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

●本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

特典1	お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる
特典2	使い方など商品情報をスムーズに入手できる
特典3	エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる

PC http://club.panasonic.jp/

携帯 ※このサービスはWEB限定のサービスです。

もくじ

表示部に「M」と表示されているとき：
店頭用モードのため調理できません。➡ P.14

【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため／スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

⚠ 危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口(➡ P.13)**・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない**

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

設置するとき

吸気口・排気口(➡ P.13)**はふさがない**

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない
（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.13
●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）

●アース端子がないときや湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。
➡ P.10を必ずお読みください。

⚠ 警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火や発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない
 ●少量や指定分量※以外の食品
 ●100g未満の食品
●ふた、およびふた付きの容器での加熱

※指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

●特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2 飲み物」ボタンで杯数を合わせて加熱する。➡ P.26
●お酒を自動であたためるときは、必ず、「3 酒かん」ボタンで加熱する。➡ P.26

油脂の多い食品・液体※1や、粒入りスープ※2を加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※1 バター・生クリーム・オリーブ油など
※2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

⚠ 警告

レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

（加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど）

傷付いたプラグは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

⚠ 警告

次の点もご注意ください

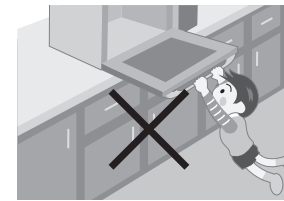
子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常･故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検･修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

- 転倒防止金具をご利用ください。
  当社転倒防止金具Cがあります。（別売品 P.11参照）

万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

次ページへつづく

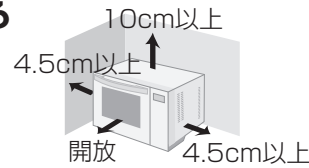
⚠ 注意

設置について（つづき）

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
- 熱に弱い壁材、家具などが排気口（➡ P.13）の近くにあり、汚れや変色が気になるときは、右記の寸法以上に壁や家具から離す。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	10	4.5	4.5	（開放）	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

- 容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

- 庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない

火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

- 付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブンや発酵、グリル以外では使わない。

付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使わない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する

けがのおそれがあります

⚠ 注意

調理時、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

- 次の処置をして、鎮火を待ってください。
  ①「取消」ボタンを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ず、お買い上げの販売店へご相談ください。

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に素手で触れない

やけどのおそれがあります

- 特に、本体や付属の角皿は高温になります。

「グリル」ボタンでトーストを焼くときは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

- ドアを開けるとき
- 食品を取り出すとき
- ラップやふたを外すとき
- ヒーター加熱後、付属の角皿を急冷するとき

角皿スチーム調理では、次の場合に角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

- 角皿に湯をはるとき
- 角皿を庫内に入れるとき
- 角皿を取り出すとき
  （熱い湯が残っています。残湯量は、メニューにより異なります。約50～250ml）

お弁当をあたためるときは

「1 あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

- 「4 お弁当あたため」ボタンで加熱する。➡ P.27

ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

■壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。
気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
●湿気の多い場所:
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。➡ P.4「警告/アースを確実に取り付ける」

お料理するときは

■記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることがあります。

レンジ使用調理では

■食品を加熱するときは、庫内中央に置いてください。
(端に置くと、加熱しすぎになる場合があります)

■缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。

ヒーター調理後は

■角皿を取り出すときは、高温のため必ずお手持ちのミトン2枚を使い、落とさないように両手で出し入れしてください。

長い間ご使用いただくために

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
(さびの原因になります)

付属品・別売品

⚠ 注意

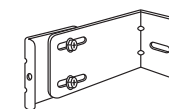
🚫 **レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない**
火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

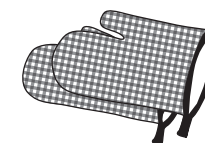
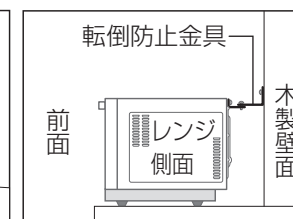
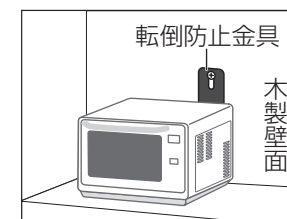
付属品

角皿 1枚
品番: A0603-10M0
●熱変形防止のため平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

別売品

転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番: A195A-1K20
希望小売価格: 1,000円(税抜き)
●地震対策としてもお使いください。

●設置イメージ

ミトン 2枚
品番: A060M-1R50
希望小売価格: 1,500円(税抜き)

希望小売価格は2014年6月現在

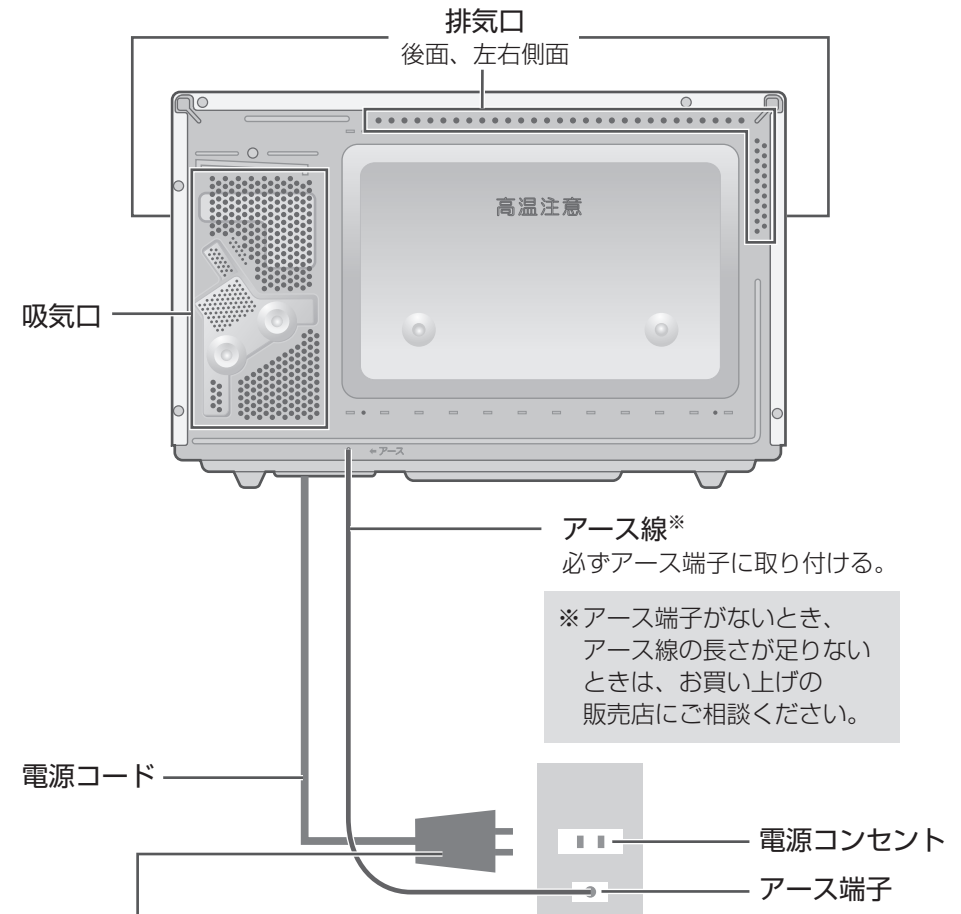
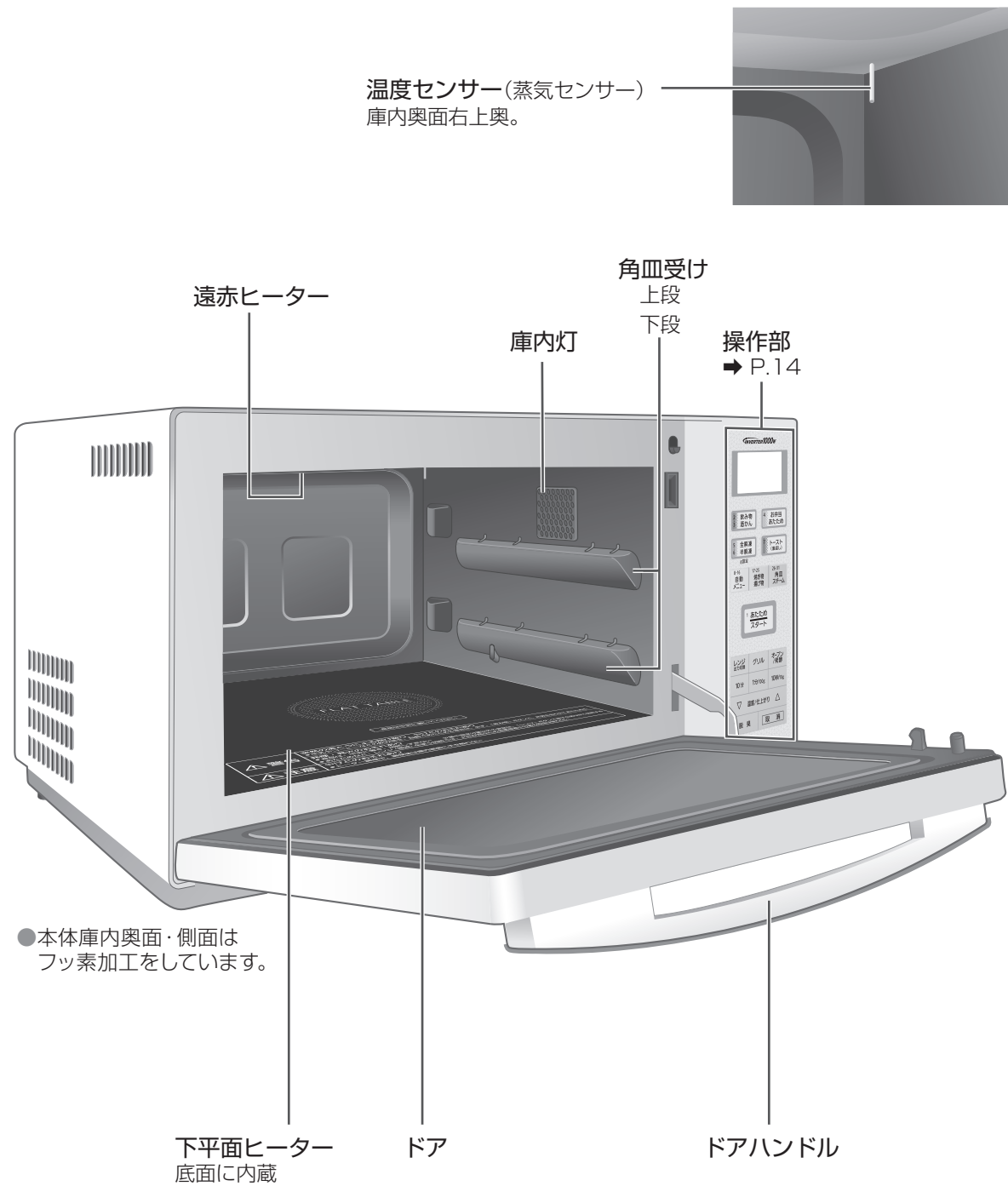
●イラストは、実物と異なる場合があります。

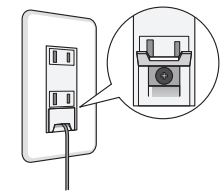
●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニック ストア」でもお買い求めいただけます。

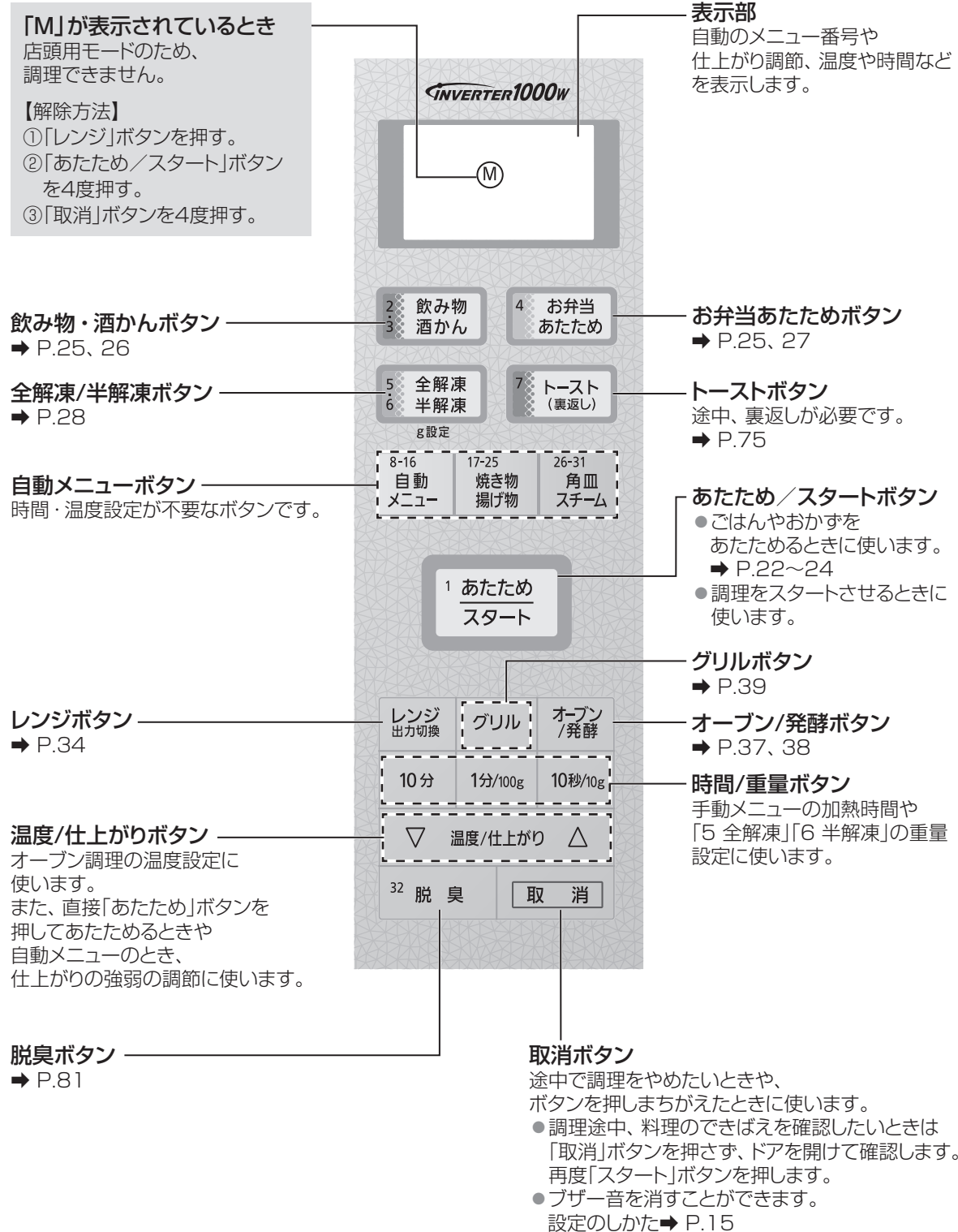
パナソニックグループのショッピングサイト

http://jp.store.panasonic.com/

各部の名前

●本体庫内奥面・側面はフッ素加工をしています。

電源プラグ

●プラグキャップが付いています。プラグを差し込む前に必ず取り外し、廃棄してください。
●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

各部の名前 操作部

「M」が表示されているとき
店頭用モードのため、
調理できません。

【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため／スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

表示部
自動のメニュー番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

飲み物・酒かんボタン
➡ P.25、26

お弁当あたためボタン
➡ P.25、27

全解凍/半解凍ボタン
➡ P.28

トーストボタン
途中、裏返しが必要です。
➡ P.75

自動メニューボタン
時間・温度設定が不要なボタンです。

あたため／スタートボタン
- ごはんやおかずをあたためるときに使います。 ➡ P.22～24
- 調理をスタートさせるときに使います。

グリルボタン
➡ P.39

レンジボタン
➡ P.34

オーブン/発酵ボタン
➡ P.37、38

時間/重量ボタン
手動メニューの加熱時間や「5 全解凍」「6 半解凍」の重量設定に使います。

温度/仕上がりボタン
オーブン調理の温度設定に使います。
また、直接「あたため」ボタンを押してあたためるときや自動メニューのとき、仕上がりの強弱の調節に使います。

脱臭ボタン
➡ P.81

取消ボタン
途中で調理をやめたいときや、ボタンを押しまちがえたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは「取消」ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。再度「スタート」ボタンを押します。
- ブザー音を消すことができます。設定のしかた➡ P.15

ドアパネル

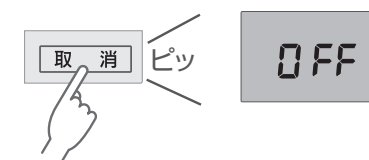
自動メニューの番号とメニュー名を表示しています。

- **手動調理**…この取扱説明書では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」として説明しています。

■自動電源オフ機能
しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2～15分）

■電源を入れるには
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入ります。（表示部に「0」と表示します）

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

■ブザー音を消したいときは
操作音と終了音などが消せます。
（終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます）

2秒間押す。（3回くり返す）
2秒間押すごとにピッと鳴ります。
- 「OFF」表示され、3秒後、「0」表示に戻ります。
- ブザー音を鳴らすときは、消したいときと同じ操作を行います。

ブザー音を消すと
- ブザー音を消しているときは、トーストの裏返し（➡ P.75）や予熱完了ブザーも鳴りません。
- 予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類	使える容器	使えない容器

加熱の種類：レンジ

レンジ
800〜150W
レンジ加熱

使える容器

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が出る）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器

●ただし、次の物は使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

使えない容器

× 金属容器、アルミホイル、金ぐし

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

加熱の種類：オーブン/発酵、グリル

オーブン/発酵、グリル
ヒーター加熱
（グリルは上ヒーターのみ）

使える容器

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

※シリコン容器はオーブン/発酵のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。
グリルでは使えません。

使えない容器

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

× 紙製品や木製容器

●針金を使っている物は燃えやすくなります。

●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

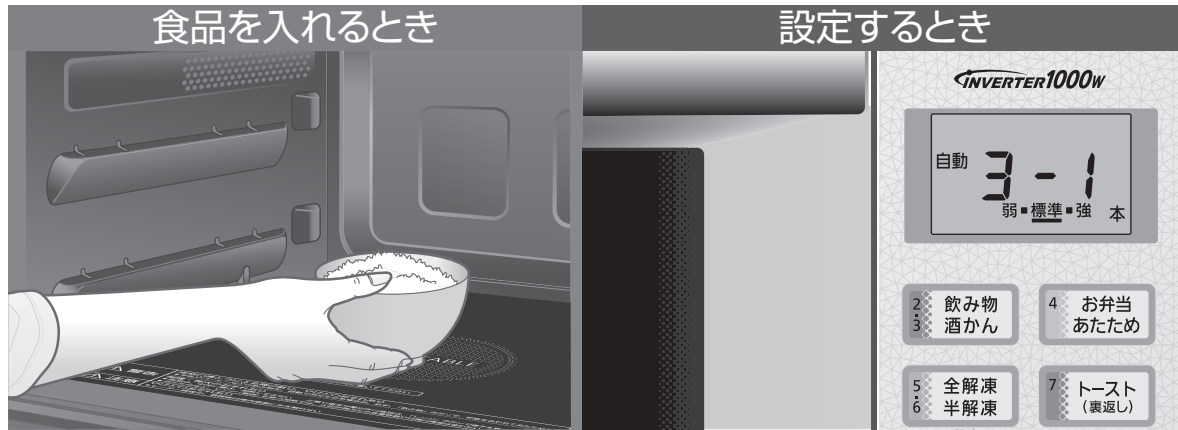
付属品

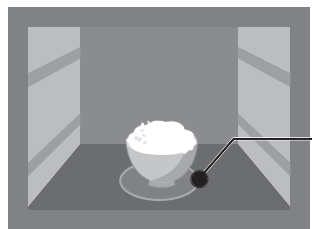
角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。
（安全上のご注意➡ P.8）

×は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	×
グリル	○
オーブン/発酵	○

基本の使いかた

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円を目安に中央に置いてください。

加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。
➡ P.17

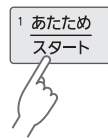
■あたためなどをするときに

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンで調理できます。
加熱時間の目安 ➡ P.40
「U50」について➡ P.85

設定するとき

メニューを選ぶ

■直接「あたため」ボタンを押すとき

すぐにあたためがスタートします

■スタート後、仕上がりを変えたいときは

●仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

加熱後は

取り出すときは

熱いので気を付ける

●角皿は、必ずお手持ちのミトン2枚を使い、落とさないように両手で取り出してください。
●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

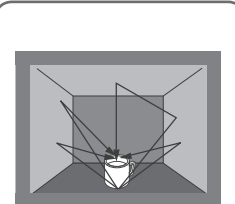
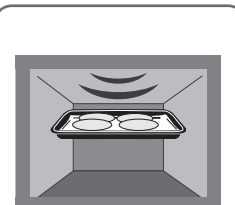
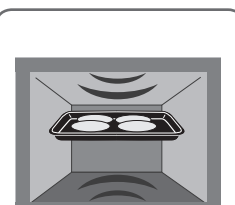
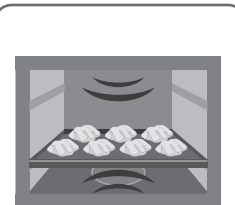
お手持ちのミトンなどを使って、必ず両手で取り出す

加熱が足りないときは

追加加熱してください

●加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。
●追加できる時間
 ●自動メニュー：最大10分まで
 ●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。
●表示部の「秒」の点滅時間（工場出荷時6分間）を変更できます。

1～6分の設定が可能
加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中（1～6分間）に時間を合わせて追加加熱ができます。

OFF
加熱終了後、追加加熱はできません。
手動で時間を合わせて加熱してください。

表示部の「秒」の点滅時間（工場出荷時6分間）の変えかた
初期画面の状態で「取消」ボタンを2秒間押し、ピッと鳴ったら5秒以内に▼ボタンを連続で5度押します。

▼▲ボタンを押すごとに、1～6分間の設定とOFFの設定ができます。

3秒後、初期画面に戻ります。

イラストは、実物と異なる場合があります。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ
レンジ	 800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。 ■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
グリル	 グリル（上段） ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。両面を焼く場合は裏返しが必要です。 メニュー例：トースト・切り身の焼き魚など ●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焼き色が付きにくくなります。
オーブン／発酵	 オーブン（上段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：ハンバーグ・ホイル焼き
	 オーブン（下段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・バターロール・シュークリーム・ピザ・グラタンなど

（オーブン／発酵）
●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。
●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。
●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れかえます。
●「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。

自動調理メニュー 一覧

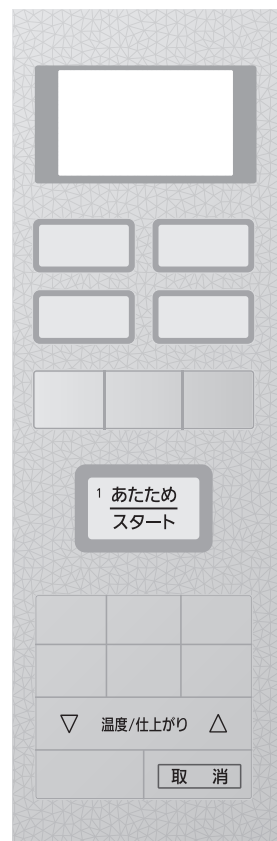
メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。
メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。

「1 あたため」ボタン ➡ P.22～24
「2 飲み物」「3 酒かん」ボタン ➡ P.25、26
「4 お弁当あたため」ボタン ➡ P.25、27
「5 全解凍」「6 半解凍」ボタン ➡ P.28
「7 トースト（裏返し）」ボタン ➡ P.75

	メニュー番号	メニュー名	参照ページ	予熱
自動メニュー	8	フライあたため	P.31	－
	9	もやしのナムル	P.44	－
	10	青菜の和え物	P.44	－
	11	ポテトサラダ	P.45	－
	12	かぼちゃの煮物	P.45	－
	13	ラタトゥイユ	P.47	－
	14	焼きいも	P.73	－
	15	スポンジケーキ	P.62	－
	16	シフォンケーキ	P.65	－
焼き物・揚げ物	17	グラタン	P.58	－
	18	ホイル焼き	P.54	－
	19	鶏の照り焼き	P.51	－
	20	からあげ	P.48	－
	21	一口とんかつ	P.50	－
	22	チルドピザ	P.79	－
	23	塩さば・塩ざけ（裏返し）	P.52	－
	24	ぶりの照り焼き（裏返し）	P.53	－
	25	さわらの漬焼き（裏返し）	P.53	－
角皿スチーム	26	茶わん蒸し	P.56	あり
	27	おかず蒸しパン	P.74	あり
	28	卵のココット	P.57	あり
	29	ガトーショコラ	P.70	あり
	30	濃厚チーズケーキ	P.72	あり
	31	とろけるプリン	P.68	あり

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

ごはん・おかずをあたためる

レンジ加熱

例）ごはん1杯をあたためるとき

1 食品を入れる

食品の量に合った耐熱性の容器で。
（使える容器 ➡ P.16
食品の分量 ➡ P.23）

庫内中央に

2 [1 あたため スタート] を押し、スタートする（加熱開始）

お好みの仕上がりを選ぶには

[▽ 温度/仕上がり △] を押して仕上がりを選ぶ

- 3段階の設定ができます。（標準、やや強、強）
- スタート後、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に設定ができます。

自動 1 標準 強

<やや強>

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べかえなどをして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.85

「あたため」ボタンで加熱できない食品は

- **いかなど、はじけやすい食品**
  「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品**
  「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.40
  市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

ラップをする／しないのコツ

ラップをする（炒め物／煮物／蒸し物）	ラップをしない（ごはん／汁物／カラッと仕上げたい物）
・野菜炒め、焼きそばなど ・しゅうまいなどの蒸し物 ・ハンバーグ ・カレー ・シチュー ・肉じゃがなど ・煮魚 ・たれのかかった食品など	・ごはん ・みそ汁・スープ※ ・焼き魚 ・フライ、天ぷら

- ラップは容器をゆったりとおおいましょう。
- ラップで密閉すると破裂することがあります。（安全上のご注意➡ P.6）
- ラップは加熱後すぐに外す。（食品が変形する原因に）

※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ、ポタージュスープは、ラップをして「レンジ」ボタンの500Wで加熱してください。➡ P.40

上手にあたためるには

ごはん物 分量 100～500g

ごはん
柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。

チャーハン、ピラフ
油を使ったごはん物もふた（ラップ）なしで加熱する。

汁物 分量 100～500g

- 陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後混ぜる。

煮物・蒸し物 分量 100～500g

- 深めの耐熱容器で加熱する。
- カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従う。

どんぶり物 分量 300～400g

ラップをして加熱する。

⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

- **100g未満の食品はあたためない**
  発火・発煙するおそれがあります
  「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.40
- **コーンの粒やあさりなどが入ったスープはあたためない**
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.40

⚠ 注意

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

- **お弁当はあたためない**
  容器の変形や溶けのおそれがあります
  - ふたやラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類も取り出して「4 お弁当あたため」ボタンで加熱してください。➡ P.27

冷凍もののコツは次ページへ

冷凍ものはラップをする

冷凍もの
（フライ類を除く）

ごはん物　分量　100～300g

冷凍したごはんは
ラップに包み、容器にのせる。
冷凍ピラフはよくほぐし容器に入れる。
冷凍焼きおにぎりは
重ならないように容器に入れる。

蒸し物　分量　100～400g

冷凍しゅうまい
乾燥防止のため水をふりかけ、ラップでゆったりおおう。

汁物　分量　100～500g

広口のスープ皿か深めの容器で加熱する。
加熱後混ぜる。

ハンバーグ　分量　100～500g

ソースは焦げ付くため別にあたため、加熱後かける。

- 冷凍のカレー・シチューは「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
- 市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従い「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
- 手動で加熱するときの目安時間➡ P.40

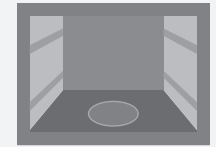
- ラップは容器をゆったりとおおいましょう。
- ラップで密閉すると破裂することがあります。（安全上のご注意➡ P.6）
- ラップは加熱後すぐに外す。（食品が変形する原因に）

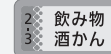
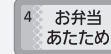
上手な冷凍のしかた

平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。

自動で調理する　自動メニュー2、3、4

■自動メニューの基本的な使いかた

1 飲み物、酒かん　または　お弁当を入れる

2 ■2 飲み物、3 酒かん

［2 飲み物 3 酒かん］を押してメニューと数量を合わせる

■4 お弁当あたため

［4 お弁当あたため］を押す

お好みの仕上がりを選ぶには

［▽ 温度/仕上がり △］を押して仕上がりを選ぶ

3または5段階（弱～強）に調整できます。
スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

<強>

■メモリー機能
「2 飲み物」、「3 酒かん」ボタンを選んだ場合、「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

3 ［1 あたため スタート］を押し、スタートする（加熱開始）

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- 容器などが熱くなっています。
  ふきんや手持ちのミトンなどを使って、気を付けて取り出してください。

2 飲み物、3 酒かん　レンジ加熱

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水、お酒などをあたためます。

置きかた

■個数に合わせた置きかたがあります

あたためのコツ

- **1杯の分量は200mlが基準（お酒は180ml）**
- **加熱前の温度の基準**
  牛乳：冷蔵庫温（約8℃）
  コーヒー：室温（約20～25℃）
  お酒：約15℃
- 1度に1～4杯、お酒は1～2本まであたためられます。
- 2杯以上は分量をそろえてください。
- 広口で背の低い容器を使ってください。
- 酒かんは背の低い、ずんぐりとした容器を使う。
  コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。
- 容器の8分目まで入れてください。
- 加熱前、加熱後は必ず混ぜてください。
- 飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるため、
  仕上がり温度で調節してください。

お知らせ

- 「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
  変えたいときは設定し直してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱する前も、必ず混ぜてください。

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.85

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどで
やけどのおそれがあります
自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2 飲み物」、「3 酒かん」
ボタンで、杯数を合わせて加熱する。

4 お弁当あたため　レンジ加熱

コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、丼物、スパゲティーなどをあたためます。

あたためのコツ

- 重量は300～500gまで。
- 必ず包装しているふたやラップを外します。外さないで加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する
  おそれがあります。
- 2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。
- コンビニエンスストアーで売っていても1種類ずつ小分けしてあるお総菜（からあげ・しゅうまい）、
  おにぎりなどは「4 お弁当あたため」ボタンではあたためられません。
  「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。➡ P.40
- 冷蔵庫に保存した場合は、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
- お弁当の具によりあたたまりかたが異なります。
- パッケージ「500W」の目安時間が2分以上の場合は、仕上がりを<強>にしてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら
加熱します。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときは、ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、
アルミケース、調味料類も取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

自動で調理する 自動メニュー5、6

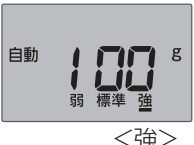
■自動メニューの基本的な使いかた

1 食品を入れる

2 ■5・6 全解凍/半解凍

[5 全解凍 6 半解凍 g設定] を押してメニュー番号を合わせ、

[1分/100g 10秒/10g] を押して重量を合わせる

5 全解凍の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

[▽ 温度/仕上がり △] を押して仕上がりを選ぶ

3または5段階(弱～強)に調整できます。
スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

<強>

3 [1 あたため スタート] を押し、スタートする (加熱開始)

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
- 容器などが熱くなっています。
  ふきんや手持ちのミトンなどを使って、気を付けて取り出してください。

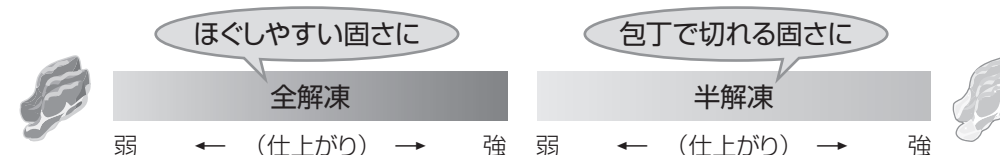
5 全解凍／6 半解凍 レンジ加熱

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

「5-6 全解凍/半解凍」は重量の設定が必要です。
必ずグラムを合わせてから、「あたため／スタート」ボタンを押してください。➡ P.28

解凍のコツ

- 分量は100～500gまで。(100g未満でも設定できますが、上手に解凍できません)
- ラップを外して、発泡スチロールのトレーで解凍。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう

- 加熱調理する場合に適しています。
- さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

- 「5 全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■まず上手な冷凍から!
- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  ➡「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.41
- ゆでて冷凍した野菜。
  ➡「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.40

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.41

自動で調理する 自動メニュー7、8〜16、17〜25

■自動メニューの基本的な使いかた

1 食品を入れる

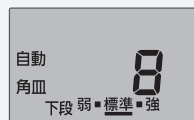
2

■7 トースト(裏返し)

 を押して枚数を合わせる

トーストは途中で「裏返し」が必要です。➡ P.75

■8-16 自動メニュー

 を押してメニュー番号を合わせる

8 フライあたため
の場合

■17-25 焼き物・揚げ物

 を押してメニュー番号を合わせる

23 塩さば・塩ざけ、24 ぶりの照り焼き、25 さわらの漬焼きは途中で「裏返し」が必要です。➡ P.52、53

23 塩さば・塩ざけ
(裏返し)の場合

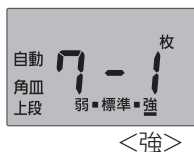
お好みの仕上がりを選ぶには

▽ 温度/仕上がり △ を押して仕上がりを選ぶ

3または5段階(弱〜強)に調整できます。
スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

<強>

■メモリー機能

「7 トースト(裏返し)」ボタンを選んだ場合、「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。

3 あたため スタート を押し、スタートする (加熱開始)

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら

できあがり

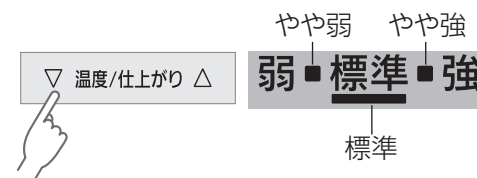
- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
- 容器などが熱くなっています。
  ふきんや手持ちのミトンなどを使って、気を付けて取り出してください。

8 フライあたため　ヒーター加熱

付属品 下段

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

あたためのコツ

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。(オーブンシートも使えます)
- 食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ。(5段階)

- スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温	100〜200g		200〜350g	350〜600g	―
冷蔵庫で保存したとき	―	100〜200g		200〜350g	350〜600g

- かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。
  様子を見ながら追加加熱してください。
- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。

追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

お知らせ

冷凍した揚げ物はあたためられません。

角皿スチーム 自動メニュー26～31

付属品 下段　ヒーター加熱

例）「26 茶わん蒸し」のとき

予熱するとき、角皿、食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 を押してメニュー番号を合わせる

お好みの仕上がりを選ぶには

▽ 温度/仕上がり △ を押して仕上がりを選ぶ

- 3段階の設定ができます。
  （弱、標準、強）

2 あたため スタート を押し、スタートする（予熱開始）

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

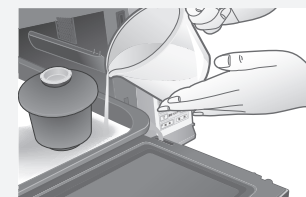
ピーピーと5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.15

3 分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める

（キッチンペーパーを敷く理由）
- 型や容器のすべり止めのため。
- キッチンペーパーに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、熱い残り湯をこぼれにくくするため。
- 食品への湯のあたりを均一にするため。

4 角皿に食品をのせる 湯こぼれ防止のために 角皿を下段に入れ、5cmほど手前に引き出して湯を注ぐ（右図参照）

- 角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。（安全上のご注意➡ P.9）
- 角皿の引き出しすぎにご注意ください。

を押し、スタートする（加熱開始）

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■はる湯の温度は50℃
（お風呂より少し熱めの温度）

湯の温度が極端に違うと茶わん蒸しなどが固まりにくくなるなど、料理のできばえに影響します。
お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。
また、湯量はメニューによって異なりますのでレシピに従ってください。

■湯のはり忘れに注意する

湯のはり忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、すがたったりして上手にできません。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.19

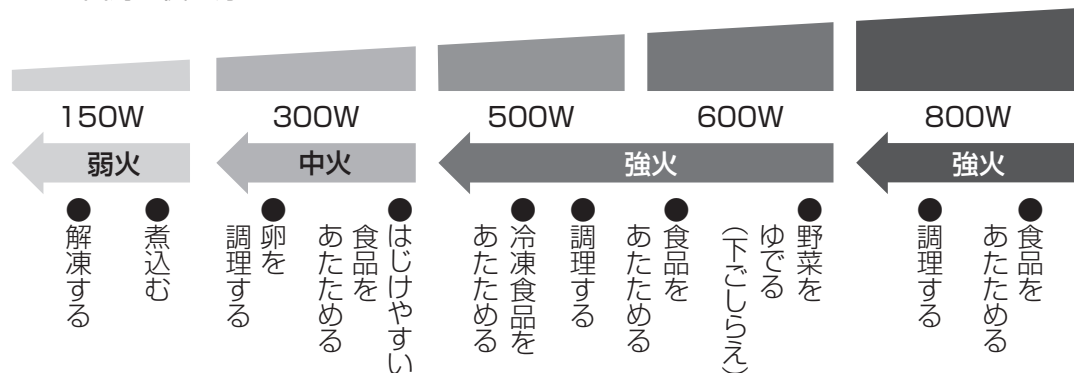
表示部の「秒」の点滅が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

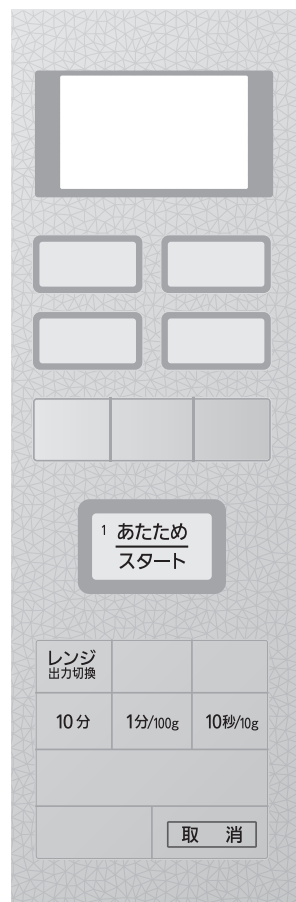
⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります
- 角皿の出し入れには、必ずお手持ちのミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
- 角皿に湯をはる、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
- 調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
  （残湯量は、メニューにより異なります。約50～250ml）

レンジで加熱する （レンジ）

■レンジの出力を使い分けましょう

800～150W　レンジ加熱

例)「600W　1分30秒」で調理するとき

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)
- 容器が熱くなっています。ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

⚠ 警告

🚫 食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

連動調理(出力を組み合わせる)　レンジ加熱

黒豆など、最初に強火でひと煮立ちさせ、弱火で煮込む料理に使います

例)「600W　10分」➡「150W　180分」で調理する

■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分

- 連動調理も最大設定時間は変わりません。
- 加熱時間の目安➡ P.40

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅が消えたときは、「レンジ」ボタンで出力を設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジで野菜をゆでる

使用ボタン　レンジ 出力切換 600W

⚠ 警告

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする
少量のとき、加熱時間が長いと発火や発煙のおそれがあります
特にさつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

葉菜	果花菜	根菜

ほうれん草

1 水洗いする
太い茎には、十文字の切り込みを入れ、半分の長さ(皿に入るくらい)に切り、葉と茎を交互に重ねる。

2 加熱する
水けを残し、耐熱性の平皿に並べる。
皿からはみ出さないようにラップをゆったりとかけ、庫内中央へ。
(少しすき間をあける)
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。

3 加熱後、流水にさらす

かぼちゃ

1 下ごしらえをする
大きさをそろえてやや厚めに切る。

2 加熱する
水けを残し、小さめの耐熱性の平皿に並べてラップをかけ、庫内中央へ。
(少しすき間をあける)
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。

じゃがいも

丸ごと使うとき
水けを残し、耐熱性の平皿に並べて、ラップをかけ、庫内中央へ。
(少しすき間をあける)
「レンジ」ボタンの600Wで加熱後約5分蒸らす。
(2個以上の場合、重ねないで皿にのせる)

切って使うとき
皮をむき大きさをそろえて切る。
水けを残し、耐熱性の平皿に並べてラップをかけ、庫内中央へ。
(少しすき間をあける)
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。

葉菜

素材名	分量	設定時間	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約3～4分	要
キャベツ	100g	約1～2分	—
小松菜	200g	約3～4分	要
チンゲン菜	200g	約3～4分	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	要

果花菜

素材名	分量	設定時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約2分～2分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	—	—

根菜

素材名	分量	設定時間
じゃがいも	1個(150g)	約4～5分
さつまいも	1本(200g)	約4～5分
さといも	5個(200g)	約4～5分
にんじん	100g	約1～2分

ここがコツ
- 水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
- アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
(アク抜き･･･加熱前水にさらす。
色止め ････加熱後流水にさらす。)

オーブンで調理する （オーブン）

オーブン 予熱あり　ヒーター加熱

付属品 上段・下段　例)190℃予熱あり、角皿で20分調理するとき

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン/発酵 を押す

2 ▽ 温度/仕上がり △ を押して温度を合わせる

オーブン 予熱 190℃

- 100～250℃の設定が可能です。
- 庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき)は電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 予熱中も温度が変えられます。

3 あたため スタート を押し、スタートする (予熱開始)

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

ピーピーと5回鳴ったら **予熱完了**

オーブン 予熱 完 角皿 190℃

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.15

- 本書レシピ以外のメニューで予熱をする場合は、予熱完了の表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.41

4 ドアを開けて食品を入れる

5 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

6 あたため スタート を押し、スタートする (加熱開始)

- 途中、❷と同じ操作で設定温度を変更できます。
- スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。(約3秒間)

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38

次ページへつづく

オーブン 予熱なし（発酵）　ヒーター加熱

付属品 上段・下段

1 食品を入れる

2 オーブン/発酵 を押す

3 ▽ 温度/仕上がり △ を押して温度を合わせる

オーブン 予熱 190℃

オーブン 角皿 35℃

角皿で35℃（発酵）のとき

- 発酵は35・40℃、オーブン予熱なしは、100～250℃の設定が可能です。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 35・40℃は発酵に使用する温度です。

4

を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：120分
- **3の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。**

5 あたため/スタート を押し、スタートする（加熱開始）

- 途中、3と同じ操作で設定温度を変更できます。発酵中は、温度変更できません。
- スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
- 発酵温度を保持するために、庫内灯は消しています。
- 発酵中、庫内の様子を見るときは、「あたため／スタート」ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.19

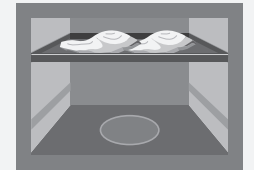
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで様子を見ながら加熱します。

発酵について

- 35℃に設定したとき、室温が35℃に近かったり、35℃より高い場合（夏場など）は、様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
- 食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしたりしてください。

グリルで焼く　グリル

付属品 上段　ヒーター加熱

1 上段に食品を入れる

2 グリル を押す

グリル
角皿

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

グリル
角皿 10分00秒

最大設定時間：30分

4 あたため/スタート を押し、スタートする（加熱開始）

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

オーブン、グリル加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約1分~1分20秒	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	―
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分40秒~2分	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	粒入りスープ※	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分~1分30秒	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	有
	焼き魚	1切れ(80g)	約30~50秒	―
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	有
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分~2分30秒	有
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	有
	しゅうまい	8個(150g)	約1分20秒~1分40秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	有
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	―
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	―
	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒~1分40秒	―
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒~1分40秒	―
	お酒	1本(180ml)	約1分	―
	お弁当	400g	約1分20秒~1分50秒	―
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	―

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん（固まり）	1杯分(150g)	約2分~2分30秒	有
	ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	約3分~3分30秒	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒~4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6~7分	有
	フライ（揚げて冷凍した物）	3個(80g)	約1分~1分30秒	―
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	―
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分~2分30秒	有
	さといも	100g	約2分30秒	有

※コーンの粒やあさりなどが入ったスープは具がはねやすいので、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温（約20～25℃）のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- 市販の冷凍食品（レンジ用）や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめにしてください。
- あんまんは、あんのほうが先に熱くなるのでご注意ください。

レンジ600W（野菜の下ごしらえ）

葉菜、果花菜、根菜をゆでるときは➡ P.36

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
冷凍さやいんげん	100g	約1分40秒	―

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときは、ふた・ラップを外し、ゆで卵は取り出す、または半分に切り、アルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

レンジ150W（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5~8分	―
薄切り肉	300g	約5~8分	―
厚切り肉	300g	約3~6分	―
鶏もも肉（骨なし）	200g	約3~6分	―
鶏もも肉（骨付き）	200g	約4~7分	―

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
えび	10尾(約200g)	約1~3分	―
いか（ロール）	100g	約1~2分	―
まぐろ（ブロック）	200g	約2~4分	―
一尾魚	1尾(約300g)	約3~5分	―
切り身魚	1切れ(約100g)	約1~2分	―

- 冷凍庫から出して時間のたった（温度が上がった）食品は、設定時間を控えめにしてください。

オーブン

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼き豚	700g×1個（1個を半分に切る）	角皿下段	有	200℃ 約60~80分	表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる
ベークドポテト	150g×4個	角皿下段	―	250℃ 約50~60分	―
マドレーヌ	直径7cm型 9個	角皿下段	有	180℃ 約12~15分	―
スイートポテト	12個	角皿下段	有	190℃ 約20~30分	―
骨付き鶏もも肉	250g×2本	角皿上段	有	210℃ 約16~20分	• アルミホイルを敷く • 表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる
クッキー	厚さ5mm 約16個	角皿上段	有	170℃ 約9~12分	アルミホイルを敷く

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約6分　160℃ 約7分　170℃ 約8分　180℃ 約9分
190℃ 約10分　200℃ 約11分　220℃ 約12分　250℃ 約16分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

- 材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。
- 角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた➡ P.49

料理レシピ編もくじ

栄養たっぷり
野菜のおかず
8メニュー

やっぱり主役は
肉のおかず
6メニュー

毎日食べたい
魚介・卵・豆のおかず
11メニュー

おなか大満足
ごはん・グラタン・ソース
6メニュー

アイデアクッキング
7メニュー

幸せいっぱい、大好き
スイーツ・ジャム・ソース
14メニュー

楽しくメイキング
ピザ・パン
5メニュー

レシピなど、お役立ち情報を満載!
パナソニックのホームページ: http://panasonic.jp

tsuji
辻調グループ

1960 年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

■のメニューは、辻調グループの先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。
（メニュー名の下に tsuji を記載）

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

●本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。
●は自動メニューボタンで作れます。

もやしのナムル

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約69kcal
塩分	約0.8g

もやし・・・・・・・・1袋（200g）
にんじん・・・・・・・・・・・・50g
ピーマン・・・・・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
A［いりごま（白）・・・・大さじ2
ごま油・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
にんにく（すりおろす）・小さじ½

[9 もやしのナムル]

1 下ごしらえをする

もやしは洗って水けを切る。
にんじん、ピーマンはせん切りにする。

2 加熱する

深めの耐熱ガラス製ボールにもやし、にんじん、ピーマンをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

8-16 自動メニュー 2度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約4分30秒
[9 もやしのナムル]

3 あえる

加熱後、塩を入れて混ぜる。
水分を絞り、合わせておいたAであえる。

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約4〜5分。

青菜の和え物

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約47kcal
塩分	約0.7g

小松菜・・・・・・・・・・・300g
A［ごま油・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ½

[10 青菜の和え物]

1 小松菜をゆでる

小松菜は、半分の長さ（皿に入るくらい）に切り、茎の太いものは、十文字に切り込みを入れる。
葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせる。
ラップで皿ごとゆったりおおい、庫内中央に置く。

8-16 自動メニュー 3度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約4分30秒
[10 青菜の和え物]

2 あえる

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3〜4cmに切り、合わせておいたAであえる。

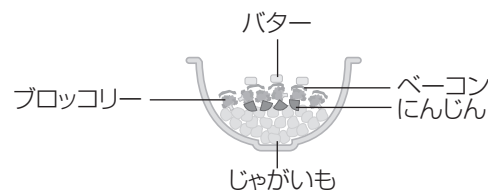
●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約4〜5分。

ポテトサラダ

レンジ加熱

[11 ポテトサラダ]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、ベーコン、バターの順に入れ水を加える。

2 加熱する

クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。
●落としぶたについて➡ P.61

8-16 自動メニュー 4度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約10分
[11 ポテトサラダ]

3 あえる

加熱後、じゃがいもをつぶすようにして混ぜ、塩で味を調える。
器に盛り付け、お好みでドレッシングまたはマヨネーズなどをかける。

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約8〜12分。

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約121kcal
塩分	約0.4g

じゃがいも・・・・・・正味300g
（厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす）
にんじん・・・・・・・・・・・・50g
（薄いいちょう切り）
ブロッコリー・・・・・・・・・50g
（小房をさらに小さく切り分ける）
スライスベーコン・・・・・・2枚
（3〜4mm幅に切る）
バター（小さく切る）・・・・10g
水・・・・・・・・・・・大さじ1〜2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
クッキングシート

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

[12 かぼちゃの煮物]

1 下ごしらえをする

かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 煮る

クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて➡ P.61

 5度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約15分
[12 かぼちゃの煮物]

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約7分加熱し、さらに150Wで8〜10分加熱する。
●連動調理について➡ P.35

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約104kcal
塩分	約0.7g

かぼちゃ・・・・・・・・・・400g
（3×4cmの角切り）
A［だし汁・・・・・・・・・180ml
（顆粒だしの素の場合は小さじ⅓使用）
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・大さじ½
クッキングシート

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35「レンジ」

野菜のバター炒め

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約186kcal
塩分	約1.1g

A［キャベツ　5～6枚(250g)
　にんじん ･････････ 70g
　グリーンアスパラガス
　･････････4～5本(60g)
　スライスベーコン････3枚
　ウィンナー････････ 4本
オリーブ油････････ 小さじ2
バター(小さく切る)････15g
B［水･･･････････ 小さじ2
　しょうゆ････････ 小さじ1
　塩、こしょう････････少々
　片栗粉 ････････ 小さじ1
　(合わせておく)

tsuji

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
キャベツは一口大に切る。
にんじんは厚さ1.5mmの半月切りにする。
アスパラガスは斜め切りにする。
ベーコンは1.5cm幅に切る。
ウィンナーは斜め切りにする。

2 **加熱する**
Aとオリーブ油を深めの耐熱容器に入れ、よく混ぜる。
バターを散らしてのせ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約6～8分 → 1 あたため スタート

3 **仕上げる**
加熱後、Bを加えてよく混ぜる。
お好みで粒マスタードを添える。

tsuji
辻調グループ
若林先生

ADVICE［ 若林先生のアドバイス ］
季節に合わせてお好みの野菜を選んでご使用ください。
調味料はよく混ぜておきます。
そして野菜にまんべんなくかけて手早く混ぜ合わせましょう。

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約280kcal
塩分	約1.2g

豚バラ薄切り肉･････ 200g
ごぼう････････1本(150g)
にんじん････ ½本(100g)
こんにゃく････ ½丁(125g)
ゆでたけのこ･･････ 100g
干ししいたけ(戻す)･ 2～3枚
●干ししいたけの戻しかた➡ P.61
A［砂糖 ･･･････ 大さじ2½
　しょうゆ、みりん･･ 各大さじ2
だし汁･･･････････1カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ⅓使用
干ししいたけの戻し汁と合わせて)

クッキングシート

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
肉は一口大に切る。
ごぼうは乱切りにして水につけておく。
にんじん、こんにゃく、たけのこは小さめの乱切りにする。
戻したしいたけは、4等分にする。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約2～3分 → 1 あたため スタート

加熱後、よく混ぜる。

2 **煮る**
残りの材料を混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、
ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて➡ P.61

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約7～9分

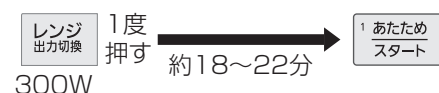
レンジ 出力切換 1度押す 300W → 約18～22分 → 1 あたため スタート

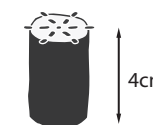
ラタトゥイユ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約102kcal
塩分	約0.7g

トマト ･････小1個(150g)
(皮と種を取る)
ズッキーニ････1本(110g)
(種を取る)
たまねぎ･･･ 大½個(150g)
パプリカ ･････1個(150g)
なす ･･････大1本(100g)
ピーマン･･････3個(90g)
にんにく(みじん切り)･･･ 1片
オリーブ油･･･････ 大さじ2
塩･････････････小さじ½

[13 ラタトゥイユ]

1 **下ごしらえをする**
トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切り、
縦6等分にする。
たまねぎは20gをみじん切り、
残りとその他の野菜は
2～3cmの角切りにする。

2 **下加熱をする**
深めの耐熱容器に、みじん切りにしたたまねぎとにんにく、
オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約2～4分 → 1 あたため スタート

茶色に色付くまで加熱する。

3 **煮る**
加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。
ふたをして庫内中央に置く。

8-16 自動メニュー 6度押す [13 ラタトゥイユ] → 1 あたため スタート ●目安時間 約20分

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約18～22分。

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約136kcal
塩分	約1.9g

冷凍ミックス野菜(和風)･･500g
(にんじん、さといも、たけのこ、
しいたけ)
こんにゃく･････････ 100g
(厚さ5mmの手綱切りにする)
厚揚げ(一口大に切る)･･150g
A［だし汁･････････ 2カップ
　(顆粒だしの素の場合は
　小さじ⅔使用)
　砂糖 ･････････ 大さじ3
　しょうゆ････････････大さじ3

クッキングシート

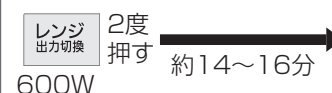
[レンジ]

1 **だしを作る**
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約1～3分 → 1 あたため スタート

2 **煮る**
加熱しただしが熱いうちに、こんにゃく、凍ったままの
ミックス野菜、厚揚げの順に入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて➡ P.61

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約14～16分

レンジ 出力切換 2度押す 150W → 約19～21分 → 1 あたため スタート

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35「レンジ」

鶏のからあげ

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約196kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉 ･････････ 350g
からあげ粉(市販品)･･大さじ2
クッキングシート
キッチンペーパー

使用する付属品
角皿(上段)

[20 からあげ]

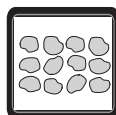
1 下ごしらえをする

肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。

2 からあげ粉をまぶす

肉とからあげ粉をビニール袋に入れて、全体に粉がまんべんなく付くようにまぶし、袋の上から軽くもんでなじませる。

3 焼く

図のように、角皿にクッキングシートを敷き、2を皮目を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れる。

4度押す → あたため スタート ●目安時間 約22分
[20 からあげ]

加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの200℃
予熱ありで、約11～15分。

ポイント!
から揚げ粉によって、仕上がりが異なります。
お肉を柔らかくする酵素入りの粉はべたつき、上手にできない場合があります。

ハンバーグ

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約314kcal
塩分	約1.8g

ひき肉(牛280g／豚120g)
●牛：豚=7:3がおいしさのコツ
塩 ･･･････････ 小さじ½強
こしょう ･･････････････ 少々
たまねぎ ････ 中1個(200g)
バター ･････････････ 12g
パン粉 ･･････････ ¾カップ
牛乳 ･･･････････ 大さじ4
ナツメグ ････････････ 少々
アルミホイル(またはクッキングシート)

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする

たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。

パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる

ボールに肉を入れ、塩、こしょうをして、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
炒めたたまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を整える。

3 予熱する

(庫内に何も入れない)

230℃ → あたため スタート ●予熱時間 約14分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

4 焼く

角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた➡ 右記参照)
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
図のように角皿に並べる。
予熱完了後、上段に入れる。

予熱完了後 → 約15～20分 → あたため スタート

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みでソースをかけてもよいでしょう。

ポイント!
角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた

角皿より長めに切る
2枚重ねて端を3回折る
広げる
角皿の縁(4辺)に立ち上げて敷く

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

一口とんかつ

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約227kcal
塩分	約0.4g

豚ヒレ肉(一口かつ用) ………… 12枚(400g)
塩、こしょう ………… 少々
薄力粉 ………… 適量
溶き卵 ………… 適量

衣
パン粉 ………… 50g
サラダ油 ………… 大さじ1

キッチンペーパー

使用する付属品
角皿(上段)

[21 一口とんかつ]

1 **衣を作る**
フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。
時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら焦げないよう
こまめに混ぜながら、全体がきつね色になるまで加熱する。

2 **衣を付け、焼く**
たたいて2cmの厚さにした肉に塩、こしょうをし、
薄力粉、溶き卵、衣の順番に付ける。
衣を付けた肉を図のように角皿の中央に寄せて
並べ、上段に入れる。

5度
押す
●目安時間
約22分

[21 一口とんかつ]

加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃
予熱ありで、約13~18分。

ポイント!
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵を薄く付け、最後にパン粉をすき間なく
付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

一口とんかつをアレンジして

豚肉のチーズロールフライ

●豚薄切り肉に塩、こしょうをし、にんじん、さやいんげん、
プロセスチーズなどを巻いて、衣を付け、一口とんかつと
同じ要領で焼く。

鶏の照り焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約256kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉 … 2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ ………… 大さじ2
水 ………… 大さじ2
砂糖 ………… 小さじ2
顆粒だしの素 ………… 小さじ¼
(お好みで)

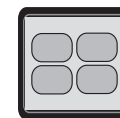
アルミホイル
(またはクッキングシート)

使用する付属品
角皿(上段)

[19 鶏の照り焼き]

1 **下ごしらえをする**
肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを
均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどで
ところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、
味のしみ込みをよくするため)
肉を半分に切る。

2 **たれに漬け込む**
たれを合わせる。
肉を途中上下を返しながら室温で約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)
●冷蔵庫で漬け込んだ場合は、仕上がり〈強〉で。

3 **焼く**
角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた➡ P.49)
皮目を上にして図のように
角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

3度
押す
●目安時間
約24分

[19 鶏の照り焼き]
●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの190℃
予熱ありで、約15~20分。
●骨付き鶏もも肉は「オーブン/発酵」ボタンで➡ P.41

鶏肉のロースト

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約271kcal
塩分	約1.9g

鶏もも肉 … 2枚(1枚250g)
塩 ………… 小さじ1

たれ
白ワイン ………… 大さじ3
粒マスタード ………… 大さじ2

アルミホイル
(またはクッキングシート)

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

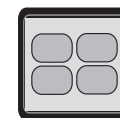
1 **下ごしらえをする**
肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを
均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にしてフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
肉を半分に切る。

2 **たれに漬け込む**
肉に塩をすり込む。
たれと肉をビニール袋に入れ、途中上下を返しながら室温で
約30分以上漬け込む。

3 **予熱する** (庫内に何も入れない)

210℃
●予熱時間
約11分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

4 **焼く**
角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた➡ P.49)
皮目を上にして図のように
角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

予熱完了後 ➡ あたため スタート
約13~18分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

塩さば

ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約291kcal
塩分	約1.8g

塩さば切り身
・・・・・・4切れ（1切れ100g）

アルミホイル
（またはクッキングシート）

使用する付属品
角皿（上段）

ポイント!
アルミホイルを丸めてしわを作ってから敷くと、身や皮がこびり付きにくく、簡単に裏返すことができます。

[23 塩さば・塩ざけ（裏返し）]

1 **下ごしらえをする**
角皿にしわを作ったアルミホイル（またはクッキングシート）を敷く。
（アルミホイルの敷きかた➡ P.49）
さばの皮目に切り込みを入れる。
（火通りをよくし、皮がはじけにくくなります）

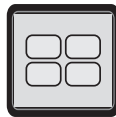
2 **焼く**
皮目を下にして図のように角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
●裏返すまでの目安時間は約11分です。

17-25 焼き物 揚げ物 7度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約18分
[23 塩さば・塩ざけ（裏返し）]

3 **裏返して焼く**
ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐにドアを開け、さばをすばやく裏返してさらに焼く。
（熱いのでやけどに注意する）

ブザー音が「OFF」のときは、裏返しブザーは鳴りません。
表示部の「裏返す」の点滅表示を確認して裏返してください。

1 あたため スタート

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

塩ざけ

塩ざけ4切れ（1切れ80g）も、塩さばと同じ要領で焼けます。

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約268kcal
塩分	約0.8g

ぶり切り身・・・・・・・・・・4切れ
（1切れ100g、厚さ約2cm）

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・大さじ½
酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ½

アルミホイル
（またはクッキングシート）

使用する付属品
角皿（上段）

[24 ぶりの照り焼き（裏返し）]

1 **下ごしらえをする**
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
（皮がはじけにくくなります）
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら室温で約30分漬け込む。

2 **焼く**
角皿にしわを作ったアルミホイル（またはクッキングシート）を敷く。
（アルミホイルの敷きかた➡ P.49）
皮目を下にして図のように
角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
●裏返すまでの目安時間は約11分です。

17-25 焼き物 揚げ物 8度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約19分
[24 ぶりの照り焼き（裏返し）]

3 加熱後、「塩さば」と同じ要領で裏返してさらに焼く。
➡ P.52参照

1 あたため スタート

ポイント!
●照りを濃くしたいときは、再度たれの材料を用意して煮詰め、焼き上がったぶりに塗ってもよいでしょう。
（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする。「レンジ」500Wで約30秒加熱）
●アルミホイルを丸めてしわを作ってから敷くと、身や皮がこびり付きにくく、簡単に裏返すことができます。
●ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

さわらの漬焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約148kcal
塩分	約0.6g

さわら切り身
・・・・・・・・4切れ（1切れ80g）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々

たれ
酒、しょうゆ、みりん
・・・・・・・・・・・・・・各小さじ1

アルミホイル
（またはクッキングシート）

使用する付属品
角皿（上段）

[25 さわらの漬焼き（裏返し）]

1 **下ごしらえをする**
さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
たれを合わせ、さわらを途中上下を返しながら室温で約30分漬け込む。

2 **焼く**
角皿にしわを作ったアルミホイル（またはクッキングシート）を敷く。
（アルミホイルの敷きかた➡ P.49）
皮目を下にして図のように
角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
●裏返すまでの目安時間は約11分です。

17-25 焼き物 揚げ物 9度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約19分
[25 さわらの漬焼き（裏返し）]

3 加熱後「塩さば」と同じ要領で裏返してさらに焼く。
➡ P.52参照

1 あたため スタート

ポイント!
アルミホイルを丸めてしわを作ってから敷くと、身や皮がこびり付きにくく、簡単に裏返すことができます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.39「グリル」

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約251kcal
塩分	約0.6g

白身魚切り身 ……4切れ（1切れ80g）
A［白ワイン ……大さじ2
　塩、レモン汁 ……各少々
えび ……4尾
たまねぎ（薄切り）… 中½個（100g）
生しいたけ ……4枚
（適当な大きさに切る）
バター ……40g
アルミホイル（25cm角） 4枚

使用する付属品
角皿（上段）

[18 ホイル焼き]

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
図のように角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

17-25 焼き物 揚げ物 2度押す ➡ 1 あたため スタート ●目安時間 約23分
[18 ホイル焼き]

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで、約20～25分。

あさりの酒蒸し

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約35kcal
塩分	約0.7g

あさり（砂出しする） ‥ 300g
A［バター ……10g
　白ワイン ……大さじ2
　にんにく（みじん切り）‥適量
　あさつき（みじん切り）‥適量

[レンジ]

1 加熱する
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ラップをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 2度押す ➡ 約3～4分 1 あたため スタート

あさりの砂出しのコツ
ざる付きのボールに（ざるにあさりを入れる）
浸るぐらいの食塩水を入れます。
（水1Lに塩大さじ2が目安です）
上に新聞紙をかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分）	約49kcal
塩分	約0.7g

水煮大豆 ……170g
昆布 ……10g
干ししいたけ（戻す） …… 2枚
●干ししいたけの戻しかた
➡ P.61
にんじん …… ¼本（50g）
ごぼう ……50g
こんにゃく …… ¼丁（60g）
A［水 ……1カップ
　（昆布・干ししいたけの
　戻し汁と合わせて）
　砂糖 ……40g
　しょうゆ …… 大さじ1½
　塩 ……小さじ¼
クッキングシート

[レンジ]

1 下ごしらえをする
昆布は1cm角に切り、水で戻す。
戻したしいたけは、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る
深めの耐熱容器に大豆と1を入れ、Aを加える。
クッキングシートで落としぶたをし、
ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて➡ P.61

レンジ 出力切換 600W 2度押す ➡ 約9～11分

レンジ 出力切換 150W 2度押す ➡ 約25～35分 1 あたため スタート

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。
様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー（1/10量分）	約97kcal
塩分	約0.3g

黒豆 …… 1カップ（140g）
A［水 ……4カップ
　砂糖 ……100g
　しょうゆ …… 小さじ1½
　塩 ……小さじ¼
　重曹 ……小さじ¼
クッキングシート

[レンジ]

1 下ごしらえをする
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
●さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む
一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としぶたをし、
ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて➡ P.61

レンジ 出力切換 600W 2度押す ➡ 約12分

レンジ 出力切換 150W 2度押す ➡ 約180～240分 1 あたため スタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。
様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35「レンジ」、P.38「オーブン」

茶わん蒸し

ヒーター加熱

材料（4個分）

カロリー（1個分） 約108kcal
塩分 約2.1g

具
鶏のささ身 ・・・・・・・・・・40g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
酒 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
えび ・・・・・・・・・・・・・・・ 4尾
干ししいたけ ・・・・・・・・・ 2枚
（戻して半分に切り、下味を付ける）
●干ししいたけの戻しかた
➡ P.61
かまぼこ ・・・・・・・・・・・・ 4枚
ぎんなん（缶詰）・・・・・・ 12個

卵液
卵・・・・M寸3個（正味150g）
だし汁・・・・・・・・・・2½カップ
（顆粒だしの素の場合は
小さじ¾使用）※
薄口しょうゆ ・・・・・・小さじ¾
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ¾
みりん・・・・・・・・・・・ 小さじ1
（卵：だし汁＝1：3～4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる）
茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

キッチンペーパー

※顆粒だしの素を使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが
違います。

使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡ P.32
●極端に大きな器や小さな器は避けてください。
●液温が室温（約25℃）と違うときは、「仕上がり」調節を。
●液温が低いとき（約10℃）：〈強〉
●液温が高いとき（約40℃）：〈弱〉

[26 茶わん蒸し]

1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
●ラップは使わないでください。

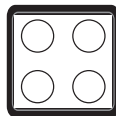
2 予熱する

（庫内に何も入れない）

[26-31 角皿 スチーム] 1度押す ➡ [1 あたため スタート] ●予熱時間 約7分
[26 茶わん蒸し]

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

3 蒸す

角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（容器のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。）
図のように容器を中央を避けて置き、
予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど手前に引き出して約50℃の湯2カップを注ぐ。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

[1 あたため スタート] ●目安時間 約30分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動では1～4個の加熱ができます。
（自動では4個のみできます）

	1個	2個	3個	4個
自動 [14 茶わん蒸し]	自動はできません			約30分
手動 「オーブン/発酵」ボタン （170℃予熱あり）	約20～29分	約25～30分	約25～30分	約30～40分
湯 量	1カップ	1カップ	2カップ	2カップ
置きかた				

干ししいたけの下味の付けかた

戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ（分量外）を弱火で甘辛く煮含める。

なすとひき肉のカレーココット

ヒーター加熱

材料
（直径10cmのココット型
または耐熱容器 4個分）

カロリー（1個分） 約217kcal
塩分 約1.7g

A［なす（2cmの角切り）・200g
合びき肉・・・・・・・・ 100g
たまねぎ・・・中¼個（50g）
（粗みじん切り）
グリーンアスパラガス・ 30g
（長さ5cmの斜め切り）
カレールー（市販品）・・50g
（1cmの角切り）
にんにく（すりおろす）・10g
しょうが（すりおろす）・10g
熱湯 ・・・・・・・・・・ 1カップ
塩、こしょう ・・・・・・・少々］
卵・・・・M寸4個（正味200g）

使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡P.32

[28 卵のココット]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。

[レンジ 出力切換] 2度押す 600W ➡ 約10分 [1 あたため スタート]

加熱後、全体をよく混ぜる。

2 予熱する （庫内に何も入れない）

[26-31 角皿 スチーム] 3度押す ➡ [1 あたため スタート] ●予熱時間 約9分
[28 卵のココット]

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.15

3 ココット型に入れる

ココット型に薄くバター（分量外）を塗り、加熱した具を入れ、
卵を1つずつ割り入れる。

4 焼く

茶わん蒸しと同じ要領でココット型を角皿に置く。➡ P.56
予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど
手前に引き出して約50℃の湯1½カップを注ぐ。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

[1 あたため スタート] ●目安時間 約15分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃
予熱ありで、約13～16分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

レトルトカレーと卵で焼く場合

1 ココット型にレトルトカレー（約400g）を分け入れ、ラップをして庫内中央に寄せて置き、「レンジ」ボタンの600Wで約4～5分加熱する。
2 卵を割り入れ、なすとひき肉のカレーココットと同じ要領で焼く。

魚介・卵・豆のおかず

材料

カロリー（1個分） 約234kcal
塩分 約2.0g

ソーセージ（長さ1cmの斜め切り）・・・100g
カレールー（市販品）（1cmの角切り）・・50g
A［しめじ（小房に分ける）・・・・・・・・・ 100g
エリンギ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
（縦半分に切り、3mm幅に切る）
にんにく（すりおろす）・・・・・・・・・・ 10g
しょうが（すりおろす） ・・・・・・・・・・ 10g
熱湯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ］
卵・・・・・・・・・・・・・・ M寸4個（正味200g）

「なすとひき肉のカレーココット」をアレンジして

きのこカレーココット

1 深めの耐熱容器にソーセージを入れ、カレールーをのせる。その上にAを入れる。ラップをして庫内中央に置く。

[レンジ 出力切換] 2度押す 600W ➡ 約8分 [1 あたため スタート]

加熱後、よく混ぜる。

2 ココット型に薄くバター（分量外）を塗り、加熱した具を入れ、卵を1つずつ割り入れる。
3 なすとひき肉のカレーココットと同じ要領で焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

マカロニグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約536kcal
塩分 約1.4g

マカロニ・・・・・・・・・・・・80g
A「鶏もも肉・・・・・・・・100g
(1cmの角切り)
マッシュルーム・・・・・40g
(缶詰/薄切り)
たまねぎ・・・中½個(100g)
(薄切り)
白ワイン・・・・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・・・・15g
塩、こしょう・・・・・・・・少々
サラダ油、塩、こしょう・・各少々
ホワイトソース(➡ 下記参照)
・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
えび・・・・・・・・・8尾(100g)
(尾と背わたを取り、半分に)
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・80g

使用する付属品
角皿(下段)

[17 グラタン]

1 **下ごしらえをする**

深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れ、
ラップをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約6〜7分 → あたため スタート

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 **具をあえる**

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量で
あえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで
あたためておく。

3 **焼く**

グラタン皿を角皿にのせ、下段に入れる。

17-25 焼き物揚げ物 1度押す [17 グラタン] → あたため スタート ●目安時間 約24分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの220℃
予熱ありで、約20〜25分。

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分)約326kcal
塩分 約0.7g

薄力粉・・・・・・・・・・・・・50g
バター・・・・・・・・・・・・・・50g
牛乳・・・・・・・・・・・・・3カップ
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々

材料 / 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

[レンジ]

1 **バターを溶かす**

深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約1分〜1分30秒 → あたため スタート

2 **加熱する**

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約7〜8分 → あたため スタート

●途中で2〜3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約532kcal
塩分 約1.6g

じゃがいも・・・大2個(400g)
A「バター・・・・・・・・・・・15g
塩、こしょう・・・・・・・・少々
たまねぎ(薄切り)
・・・・・・・・・・中½個(100g)
バター・・・・・・・・・・・・・10g
スライスベーコン
(1cm幅に切る)・・・・・・3枚
ホワイトソース(➡ P.58)
・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
ナチュラルチーズ(ピザ用)
・・・・・・・・・・・・・・・・100g

使用する付属品
角皿(下段)

[17 グラタン]

1 **下ごしらえをする**

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約8〜10分 → あたため スタート

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約2〜3分 → あたため スタート

2 **具をあえる**

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの
⅓量であえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

3 **焼く**

「マカロニグラタン」と同じ要領で角皿に並べ、下段に入れる。

17-25 焼き物揚げ物 1度押す [17 グラタン] → あたため スタート ●目安時間 約24分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの220℃
予熱ありで、約20〜25分。

コーンとハムのドリア

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約618 kcal
塩分 約2.0g

A「ごはん・・・・・・・・・・400g
マッシュルーム
(缶詰/薄切り)・・・・・・30g
たまねぎ(みじん切り)・・・中½個(100g)
ハム(1cmの角切り)・・・3枚
バター・・・・・・・・・・・・・・25g
B「ケチャップ・・・・ 大さじ2½
塩、こしょう・・・・・・・・少々
ホワイトソース(➡ P.58)
・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
スイートコーン(粒状)・・・100g
ナチュラルチーズ(ピザ用)
・・・・・・・・・・・・・・・・100g

使用する付属品
角皿(下段)

[17 グラタン]

1 **下ごしらえをする**

Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にして
グラタン皿に入れる。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、
チーズをのせる。

2 **焼く**

グラタン皿を角皿に並べ、下段に入れる。

17-25 焼き物揚げ物 1度押す [17 グラタン] → あたため スタート ●目安時間 約24分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの220℃
予熱ありで、約20〜25分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35「レンジ」、P.38「オーブン」

白ごはん

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約267kcal
塩分	0g

米・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
水・・・・・・・・・・・・・・ 380ml

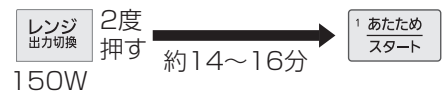
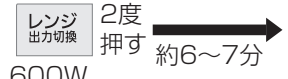
●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

[レンジ]

1 **米を水につける**
米は洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 **炊く**
米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約6～7分

レンジ 出力切換 2度押す 150W → 約14～16分 → 1 あたため スタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

赤飯

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約305kcal
塩分	0g

もち米・・・・・・ 0.36L(2合)
あずき・・・・・・・・・・・・・40g
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁・・・1½カップ

[レンジ]

1 **あずきをゆでる**
あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 **もち米をゆで汁につける**
もち米を洗う。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 **炊く**
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W → 約10～15分 → 1 あたため スタート

●途中で1～2回取り出して混ぜる。

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35「レンジ」

IDEA COOKING

必見!レンジとグリルの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げ物・炒め物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁(約400g)につき、「レンジ」ボタンの600Wで約2～3分。(½丁のときは約1分～1分30秒)
③キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」ボタンの500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。

●戻し汁は、だし汁に。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム(200～500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら約30～40秒加熱。

■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40～50秒加熱。

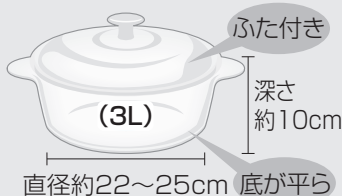
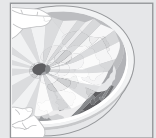
●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの500Wで約50秒～1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。

■もちを焼く
①市販の角もち4個(約200g)を図のように角皿の中央に寄せて並べ、上段へ入れる。
②「グリル」ボタンで様子を見ながら約6～9分。

アドバイス
●底面は柔らかくなりますが、焼き色は付きません。
●クッキングシートを敷いて焼くと、もちが取り外しやすくなります。
●1～3個を焼くときは、様子を見ながら焼いてください。
●手作りのもちはうまく焼けません。

煮物に使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。金属製の落としぶたは使えません。

いちごのショートケーキ

tsuji

ヒーター加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

カロリー（⅛個分）約396kcal
塩分 約0.1g

卵・・・・M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・90g
薄力粉（ふるう）・・・・・・90g
A［牛乳・・・・・・・・・・小さじ2
　無塩バター（細かく切る）・・15g
バニラエッセンス・・・・・・少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・・2カップ
B［砂糖・・・・・・・大さじ4〜6
　バニラエッセンス・・・・少々

シロップ
C［砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
　水・・・・・・・・・・・・大さじ4
　（合わせて耐熱容器に入れ
　ふたをする
　「レンジ」ボタンの600W
　で約20秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる）
・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
いちご（縦半分に切る）・・適量
ケーキ型
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。

［15 スポンジケーキ］

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ出力切換 3度押す 500W → 約30〜40秒 → 1 あたため スタート

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら（約35〜40℃）、湯せんから外す。

2 生地を作る②

湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。

ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

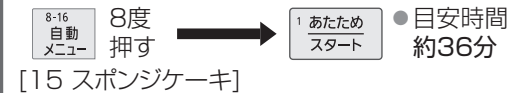
きめ細かくつやのある状態になったら、へらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。

溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く

生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、下段に入れる。

8度押す → ●目安時間 約36分
［15 スポンジケーキ］

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい）

4 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、ホイップクリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体にホイップクリームを塗る。
残りのホイップクリームといちごで飾る。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン/発酵」ボタンで、下記を参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約20〜25分
18〜19cm			約23〜30分
21cm			約25〜33分

生地材料＼大きさ	直径15cm	直径21cm
卵	M寸2個（正味100g）	M寸4個（正味200g）
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
無塩バター	10g	20g

ADVICE ［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料（1本分：角皿1皿分）

カロリー（1⁄10本分）	約199kcal
塩分	約0.1g

卵‥‥M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥60g
薄力粉（ふるう）‥‥‥‥60g
無塩バター（細かく切る）·20g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」ボタンの500Wで約30〜40秒加熱）
バニラエッセンス‥‥‥少々
（またはバニラオイル）

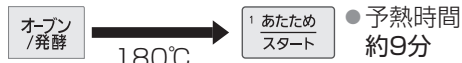
ホイップクリーム（➡ P.62の半量）
お好みのフルーツ ‥‥‥適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。

使用する付属品
角皿（下段）

[オーブン]

1 予熱する

（庫内に何も入れない）

オーブン/発酵 180℃ ➡ あたため スタート ●予熱時間 約9分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

2 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。
➡ P.62
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く

硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 約10〜15分 ➡ あたため スタート

4 巻く

粗熱を取り、紙をはがす。
（紙のはがしかた➡ 下記ポイント参照）
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。（焼けた面を上にして巻いてもよい）
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント!
上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

シフォンケーキ

ヒーター加熱

材料
（直径17cmのアルミ製シフォン型1個分）

カロリー（1⁄8個分）	約137kcal
塩分	約0.1g

卵黄 ‥‥‥‥‥ M寸3個分
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥65g
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥40ml
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1⁄4カップ
バニラエッセンス‥‥‥少々
（またはバニラオイル）
卵白 ‥‥‥‥‥ M寸4個分
薄力粉（ふるう）‥‥‥‥75g
●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿（下段）

[16 シフォンケーキ]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える

ボールに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 メレンゲを作り、生地を合わせる

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
（ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
粉を加えた卵黄にメレンゲ1⁄3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

3 焼く

角皿にのせて下段に入れる。

8-16 自動メニュー 9度押す ➡ あたため スタート ●目安時間 約40分
[16 シフォンケーキ]

加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。

●生地のふくらみ具合により、上面の焼き色が濃くなることがあります。
気になる場合は、残り時間約5〜10分でアルミホイルをかぶせてください。
●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃で予熱後、150℃で約40〜45分焼く。
残り時間約10〜15分でアルミホイルをかぶせてください。
●紙型で焼くとき➡ 手動のときの温度を参考に、時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

シフォンケーキのアレンジメニュー

抹茶シフォンケーキ

材料

カロリー（1⁄8個分）	約140kcal
塩分	約0.1g

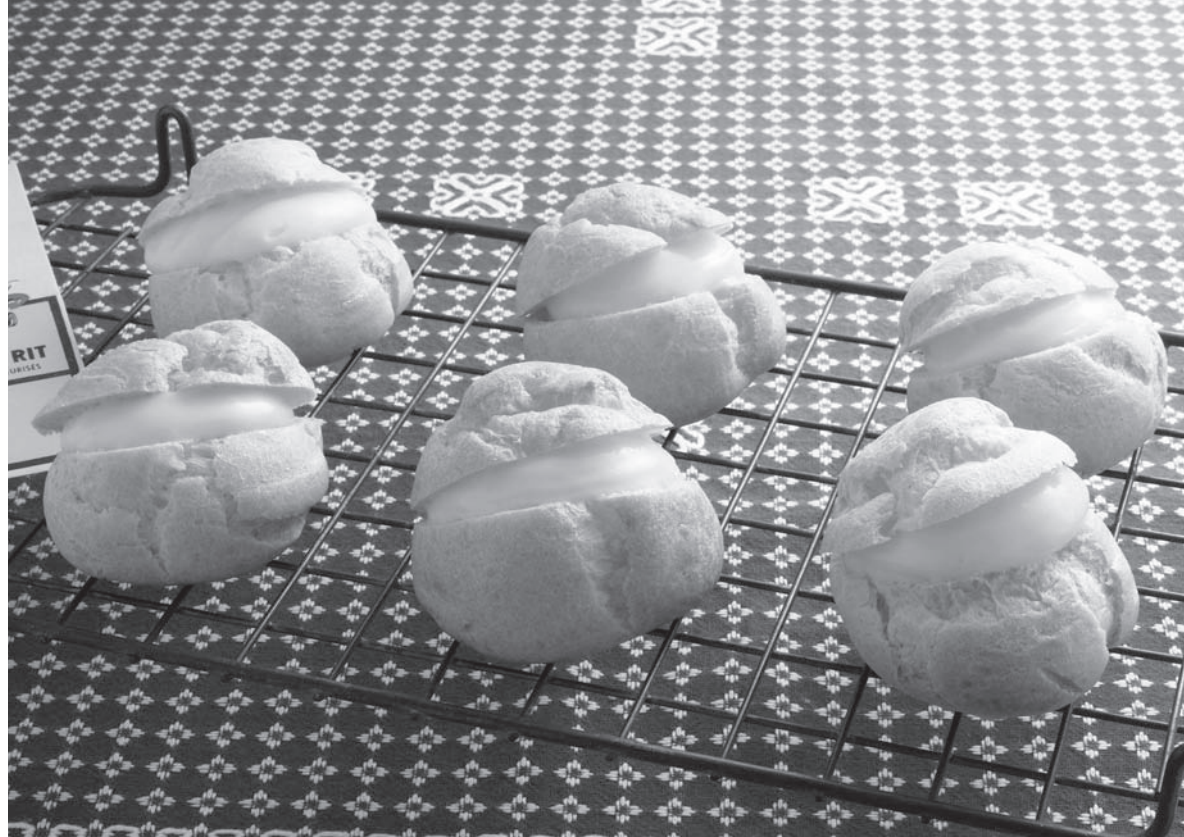
抹茶 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ1⁄2
（薄力粉と合わせてふるう）

ココアシフォンケーキ

材料

カロリー（1⁄8個分）	約139kcal
塩分	約0.1g

ココア‥‥‥‥‥ 大さじ1⁄2
（薄力粉と合わせてふるう）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

シュークリーム

ヒーター加熱

材料(9個分：角皿1皿分)

カロリー(1個分)	約144kcal
塩分	約0.2g

シュー皮

A 無塩バター ······· 50g
(1cmの角切り、室温に戻す)
水 ············· 80ml
塩 ·········· ひとつまみ

薄力粉(ふるう) ······· 50g
卵 ···· L寸2個(正味120g)
(室温に戻す)
●生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム(➡ P.69)

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)

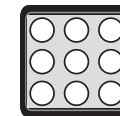
2 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン/発酵 ➡ 190℃ ➡ 1 あたため スタート ● 予熱時間 約10分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

3 生地を絞り出す

角皿にアルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、生地の表面に霧吹きで霧を吹いたあとすばやく角皿を下段に入れる。

予熱完了後 ➡ 約25〜30分 ➡ 1 あたため スタート

5 クリームを詰める

加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

tsuji 辻調グループ 大庭先生

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

レンジで作るシュー

簡単に電子レンジで作れます。(9個分：角皿1皿分)

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」ボタンの600Wで約2分20秒〜2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
2 ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約40秒〜1分20秒加熱し、よく混ぜる。溶いた卵の半量を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。さらに残りの卵を少しずつ加えて混ぜる。(加える卵はL寸2個分(正味120g)が目安です)
3 焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン/発酵」ボタンの190℃予熱ありで約21〜26分下段で焼く。(予熱時間：約10分)

ポイント!

●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとがれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

とろけるプリン

ヒーター加熱

tsuji

材料
（直径約7cmの耐熱ガラス製容器6個分）

カロリー（1個分）	約173kcal
塩分	約0.1g

牛乳 ・・・・・・・・・・・・2カップ
卵黄 ・・・・・・・・・・ M寸5個分
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・60g
（手に入ればてんさい糖）
バニラのさや・・・・・・・・・½本
（またはバニラエッセンス適量）
カラメルソース（➡ 下記参照）
キッチンペーパー

使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡ P.32

ADVICE ［ 大庭先生のアドバイス ］

型から外せない柔らかいプリンです。
ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。
国産の茶色いてんさい糖には、腸内の
ビフィズス菌の働きを活発にする
オリゴ糖が含まれています。
ミネラルを多く含むきび糖など、
他の砂糖でも試してみてください。

[31 とろけるプリン]

1 下ごしらえをする
カラメルソースを耐熱ガラス製容器の底に
いきわたるように小さじ1ずつ入れる。

2 卵液を作る
深めの耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 2度押す 600W ➡ 約2分30秒〜3分 ➡ 1 あたため スタート

（でき上がりの牛乳温度：約70℃）

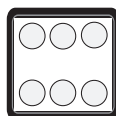
卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、あたためた牛乳を加えて
混ぜ合わせ、こす。
（でき上がりの卵液温度：約50℃）
1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する
（庫内に何も入れない）

26-31 角皿スチーム 6度押す [31 とろけるプリン] ➡ 1 あたため スタート ●予熱時間 約10分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

4 焼く
分厚いキッチンペーパーを二重にし、
角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。
図のように卵液を入れた型を中央を避けて置き、
予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど
手前に引き出して約50℃の湯2カップを注ぐ。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

1 あたため スタート ●目安時間 約25分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに
注意する。

5 仕上げる
加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約25〜35分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。
（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料（シュークリーム9個分）

カロリー（1個分）	約67kcal
塩分	0g

牛乳 ・・・・・・・・・・・・・1カップ
A［砂糖 ・・・・・・・・ 30〜40g
　 薄力粉 ・・・・・・・・ 大さじ1
　 コーンスターチ・・大さじ½〜1
卵黄 ・・・・・・・・・・ M寸2個分
B［無塩バター ・・・・・・・ 10g
　 バニラエッセンス・・・・少々
ラム酒・・・・・・・・・・・小さじ½

[レンジ]

1 下ごしらえをする
深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 2度押す 600W ➡ 約2分〜2分30秒 ➡ 1 あたため スタート

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら
牛乳を少しずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱し、仕上げる
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 2度押す 600W ➡ 約2分30秒〜3分 ➡ 1 あたため スタート

●途中で2〜3回かき混ぜる。混ぜた筋が残る程度の
とろみが付けば、加熱をやめる。

Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、
冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分）	約83kcal
塩分	0g

いちご（へたを取る）・・ 300g
A［砂糖 ・・・・・・・・・・・ 150g
　 レモン汁 ・・・・・・・ 小さじ2
　 サラダ油 ・・・・・・・ 1〜2滴
●レモン汁は固まりやすく
するために、サラダ油は
ふきこぼれにくくするために
加えます。

[レンジ]

1 下ごしらえをする
いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 2度押す 600W ➡ 約12〜16分 ➡ 1 あたため スタート

●途中で2〜3回かき混ぜる。

ポイント!
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、
冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、
ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35「レンジ」、P.38「オーブン」

ガトーショコラ

tsuji

ヒーター加熱

材料
（直径15cmの金属製丸型
［底が抜けない物］1個分）

カロリー（⅛個分）約209kcal
塩分 約0.1g

A［スイートチョコレート‥100g
ミルクチョコレート‥35g
無塩バター‥‥‥‥40g
（きざんで室温に戻す）
卵黄‥‥‥‥‥M寸2個分
生クリーム‥‥‥‥大さじ4
薄力粉（ふるう）‥‥‥20g
卵白‥‥‥‥‥M寸3個分
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥25g
ホイップクリーム、
ココアパウダー‥‥‥各適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
キッチンペーパー

使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡ P.32
●型の側面に薄く
バター（分量外）を塗り、
底に硫酸紙（または
グラシン紙など）を敷いておく。

［29 ガトーショコラ］

1 溶かす

室温に戻したAを深めの耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。
チョコレートが溶けるまで加熱する。

2 予熱する

（庫内に何も入れない）

26-31 角皿 スチーム 4度押す → 1 あたため スタート ●予熱時間 約8分
［29 ガトーショコラ］

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

3 混ぜる

溶かした材料に、卵黄、生クリーム、薄力粉の順に加え、混ぜる。

4 メレンゲを作る

ボールで卵白をハンドミキサーの
高速で約10～20秒泡立て、
分量の半分の砂糖を加えて
高速で約20～45秒泡立てる。
（ここまで約1分）
残りの砂糖を加えて高速で
約20～30秒泡立てる。
（ツノが立つが柔らかく曲がる状態に）

ポイント!
泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、
⅓量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。
さらに⅓量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を
加えて、メレンゲの写真のように泡立てます。

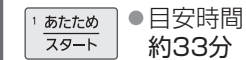
5 生地を合わせ、型に入れる

作った生地に、メレンゲを混ぜ合わせる。
●作った生地の温度が下がって固い場合は、湯せんで調節する。

生地を型に流し入れる。

6 焼く

分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に
合わせてすき間なく敷き詰める。
型を置き、予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど
手前に引き出して約50℃の湯1½カップを注ぐ。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

1 あたため スタート ●目安時間 約33分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに
注意する。

7 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら型から外し、冷蔵庫で冷やす。
仕上げにホイップクリームをのせてココアパウダーをふる。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約28～38分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）
自動に比べて、上面の焼き色が
濃くなる場合があります。気になる場合は、
残り時間5～10分でアルミホイルをかぶせて
ください。

tsuji 辻調グループ 大庭先生

ADVICE［ 大庭先生のアドバイス ］

焼きたては型から外しにくいので、
冷まして生地を落ち着かせましょう。
冷蔵庫で冷やしてもおいしく、
さらに食べるときにあたためると
スフレ風になり、2度楽しめます!
（⅛切れ：「レンジ」ボタンの600Wで
約10～20秒）
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、
バニラアイスクリームを添えたりしても
おいしく召し上がれます。

濃厚チーズケーキ

tsuji

ヒーター加熱

材料
（直径15cmの金属製丸型
［底が抜けない物］1個分）

カロリー（⅛個分）	約267kcal
塩分	約0.2g

ビスケット地
ビスケット ··········· 50g
無塩バター ·········· 25g
（耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30～40秒加熱）

中身
クリームチーズ ···· 125g
サワークリーム ···· 100g
無塩バター ········· 25g
卵 ···· M寸1個（正味50g）
生クリーム ·········· 75g
（室温に戻しておく）

砂糖 ················ 70g
コーンスターチ ···· 大さじ2
レモン汁 ··········· ½個分
レモンの皮（すりおろす）· ½個分
バニラのさや ········ ¼本
（またはバニラエッセンス）
硫酸紙（またはグラシン紙など）
キッチンペーパー

使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡ P.32

[30 濃厚チーズケーキ]

1 ビスケット地を作る
ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒などで細かく砕き、
溶かしたバターに混ぜる。
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙
（またはグラシン紙など）を敷き、ビスケット地を平らに
敷き詰め、ゴムべらなどで押さえてならす。

2 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
●クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、
「レンジ」ボタンの300Wふたなしで約30秒～1分
加熱すると、指がすっと入るくらいに柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、バター、
さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順番に
加えて泡立て器でねるようにして混ぜる。
そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、
生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
（でき上がりの生地温度：約24℃）
●作った生地の温度が低い場合は、湯せんで調節する。

生地をケーキ型に流し入れる。

3 予熱する
（庫内に何も入れない）

26-31 角皿スチーム　5度押す ➡ 1 あたため スタート　● 予熱時間 約9分
[30 濃厚チーズケーキ]

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

4 焼く
分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に
合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります）
型を置き、予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど
手前に引き出して約50℃の湯2カップを注ぐ。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

1 あたため スタート　● 目安時間 約42分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに
注意する。

5 仕上げる
加熱後、粗熱が取れたらラップをして型のまま冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、
型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約40～45分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

tsuji 辻調グループ 大庭先生

ADVICE ［ 大庭先生のアドバイス ］

材料を順番に混ぜるシンプルな
作りかたのケーキです。
ダマができないようにていねいに混ぜて
ください。
ハチミツ、メープルシロップなど加えて
風味を変えてみてもよいでしょう。

焼きいも

ヒーター加熱

材料

カロリー（1本分）	約297kcal
塩分	0g

さつまいも ·········· 4本
（1本約250g、太さ3～4cm）

使用する付属品
角皿（下段）

[14 焼きいも]

1 焼く
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあける。
アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

8-16 自動メニュー　7度押す ➡ 1 あたため スタート　● 目安時間 約50分
[14 焼きいも]

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで約50～60分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

おかず蒸しパン

ヒーター加熱

材料
（直径約8cmのココット型
または耐熱容器 6個分）

カロリー（1個分）	約185kcal
塩分	約0.8g

ホットケーキミックス‥ 150g
ブロッコリー ････････････ 50g
（小房を¼に切る）
たまねぎ‥‥ 中¼個（50g）
（みじん切り）
卵‥‥‥ M寸1個(正味50g)
牛乳 ･･････････････ 70ml
オリーブ油‥‥‥‥ 大さじ2
塩 ･･････････････ 小さじ⅓
こしょう ･･････････････ 少々
ソーセージ‥‥‥‥‥ 60g
（厚さ5mmに切る）
プチトマト ･･････････ 3個
（へたを取って半分に切る）
紙ケース ････････････ 6個

キッチンペーパー

使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡P.32

[27 おかず蒸しパン]

1 下ごしらえをする

耐熱容器にブロッコリーとたまねぎを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 2度押す 600W ➡ 約1分30秒～2分 ➡ 1 あたため スタート

ボールに卵、牛乳、オリーブ油、塩、こしょうを入れ、
泡立て器でよく混ぜる。
さらにホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。
ブロッコリー、たまねぎ、ソーセージを加え、混ぜる。

2 ココット型に入れる

ココット型に紙ケースを敷いて混ぜ合わせた材料を入れ、
上にプチトマトをのせる。

3 予熱する

（庫内に何も入れない）

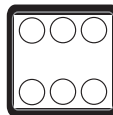
26-31 角皿 スチーム 2度押す ➡ ●予熱時間 約8分

[27 おかず蒸しパン]

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.15

4 蒸す

分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に
合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります。）
図のように容器を中央を避けて置き、
予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど
手前に引き出して約50℃の湯1½カップを注ぐ。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

1 あたため スタート ●目安時間 約25分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃
予熱ありで、約25～30分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）
残り時間約10～15分でアルミホイルを
かぶせてください。

トースト

ヒーター加熱

材料（2枚分）

カロリー（1枚分）	約158kcal
塩分	約0.8g

食パン6枚切 ･････････ 2枚

使用する付属品
角皿（上段）

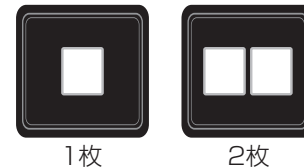
●1～2枚まで焼けます。

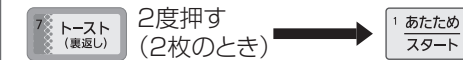
[7 トースト（裏返し）]

1 上面を焼く

下図のようにパンを角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
●中央が濃く焼け、左右が薄い傾向になります。

1枚

2枚

●裏返すまでの目安時間は約3分～3分30秒です。
（残り時間は裏返したあとで出ます）

7 トースト（裏返し） 2度押す（2枚のとき） ➡ 1 あたため スタート

[7 トースト（裏返し）]
（1枚のとき：1度押す）

■仕上がりを変えるとき➡ P.30参照（5段階に調整できます）
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて
仕上がりを選びます。
冷凍食パンは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。
●メモリー機能
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

2 裏返して焼く

ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したら
すぐにドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。
（熱いのでやけどに注意する）

ブザー音が「OFF」のときは、トーストの裏返しブザーは
鳴りません。表示部の「裏返す」（約3分30秒加熱後）の
点滅表示を確認し裏返してください。

1 あたため スタート ●目安時間 約5分50秒
（1枚のとき：約5分20秒）

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

●手動のとき➡「グリル」ボタンで約3分～3分30秒加熱後、
裏返してさらに約2分～2分30秒。

ポイント!
●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。
糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
●冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。

お願い
• 裏返しのブザーが鳴ったら、ドアを開けてすばやく裏返し、
再度「スタート」ボタンを押してください。
• 最初のブザーが鳴って6分以内に裏返してください。
6分間に操作をしないと設定が取り消され、
初期画面に戻ります。
• 設定が取り消されたときは、手動の加熱方法で様子を
見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」、P.39「グリル」

バターロール

ヒーター加熱

材料(9個分)

カロリー(1個分)	約133kcal
塩分	約0.4g

強力粉 ･･････････ 210g
ドライイースト･･3.5g(小さじ1強)
(予備発酵不要の物)
A 砂糖 ･･････････ 27g
卵･･･M寸½個(正味25g)
塩･･････3g(小さじ½強)
牛乳 ･････････ 60ml
水 ･･･････ 60〜70ml
無塩バター(室温に戻す)･ 26g

ドリュール
卵･････M寸½個(正味25g)
塩 ････････････････ 少々

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●材料や生地は正確にはかりましょう。
●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
(パン作りのコツ➡ P.79)

[オーブン]

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。(手に付いてこなくなるまで)

たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。生地がまとまったら、バターを2〜3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。(約10分間)
●のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに入れる。

3 35℃で1次発酵させる

生地を入れたボールにラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵 ➡ 35℃ 約50〜70分 ➡ 1 あたため スタート

生地が発酵して、2〜2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30〜35℃)
●発酵具合について➡ P.79

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9等分(1個約43g)に分ける。
●手ではちぎらない。
●生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。
小さく丸めて、ラップをかけ15〜20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15〜20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。

6 40℃で2次発酵させる

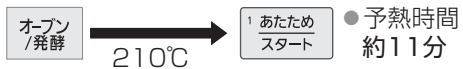
生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

オーブン/発酵 ➡ 40℃ 約20〜40分 ➡ 1 あたため スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃で予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン/発酵 ➡ 210℃ ➡ 1 あたため スタート ● 予熱時間 約11分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

予熱完了後 ➡ 190℃ 約9〜13分 ➡ 1 あたため スタート

ADVICE [浅田先生のアドバイス]

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3〜5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

手作りピザ（ソフト生地）

ヒーター加熱

材料（直径25cm 丸型1枚分）

カロリー（⅛枚分）約146kcal
塩分 約0.9g

生地
A 薄力粉 ・・・・・・・・・ 130g
砂糖 ・・・・・・・・・・大さじ⅔
ドライイースト・・・小さじ⅔
（予備発酵不要の物）
塩・・・・・・・・・・・・小さじ½
スキムミルク・・ 小さじ1⅓
無塩バター（室温に戻す）・10g
ぬるま湯（約40℃）・・・・75ml

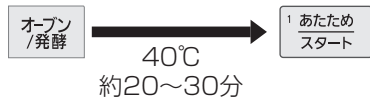
具
ピザソース（市販品）・・大さじ3
（またはケチャップ）
たまねぎ（薄切り）・・中¼個（50g）
マッシュルーム・・・・・・・30g
（缶詰／薄切り）
サラミソーセージ（薄切り）・10枚
ピーマン（薄切り）・・・・・・ 1個
ナチュラルチーズ（ピザ用）・100g

使用する付属品
角皿（下段）

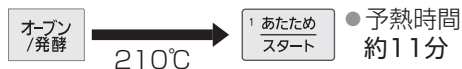
ポイント!
オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。
シートを敷く場合は、角皿に油を塗る必要はありません。

［オーブン］

1 生地を作る
ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で2次発酵させる
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れる。
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）

3 予熱する
（庫内に何も入れない）

オーブン/発酵 → 210℃ → 1 あたため スタート ●予熱時間 約11分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音「OFF」のときは、予熱終了音は鳴りません。
➡ P.15

4 生地をのばして具をのせる
軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油（分量外）を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
（角皿一面にのばすと、うまく焼けません）
ふちを少し残してピザソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約10〜15分 → 1 あたため スタート

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう
成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です
こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール：27〜28℃

●高すぎるとき
ボールを二重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です 「発酵」機能を使います。➡ P.38
●**発酵設定温度の目安**：35℃／バターロールの1次発酵、40℃／バターロールの2次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）
1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2〜2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
→1次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。発酵時間を短くして調節しましょう。
●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

チルドピザ

ヒーター加熱

材料
［直径22cm 丸型1枚分 約250g）］
チルドピザ（市販品）・・・・ 1枚

使用する付属品
角皿（下段）

［22 チルドピザ］

1 焼く
角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

●目安時間 約15分

［22 チルドピザ］

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃
予熱なしで約13〜17分。

ポイント!
●小さいピザ、薄焼きピザなどは、仕上がり〈弱〉で様子を見ながら焼いてください。
●オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.38「オーブン」

お手入れする

警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

- ・シンナー・ベンジン
- ・住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

- ・ガラスクリーナー
- ・スプレー式の洗剤

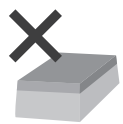
- ・クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴に入れないでください。（故障の原因になります）

使うたびに

■角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす
使用後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

●周囲の溝は念入りに。
汚れたまま加熱するとにおいの原因になります。
●汚れが取れにくい場合のみ、
メラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし

スポンジ
ナイロン面

金属たわし

左図のたわしなどは角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

使うたびに

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする
長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。

汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。
●天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ります。
●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●庫内奥面右上部にある温度センサーに触れないでください。➡ P.12
（センサーが曲がると正しく検知できなくなります）
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）
●においが気になるときは、お手入れの「32 脱臭」をしてください。➡ 下記参照

■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする
付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

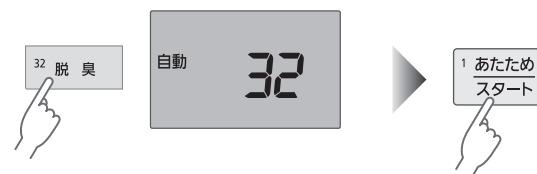
庫内のにおいが気になるときに

■脱臭
庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。

（目安時間　約20分）

●お手入れ前に、角皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

「32 脱臭」ボタンを押す

スタートする

ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

うまく仕上がらない

あたため

■直接「あたため」ボタンを1度押し、または2度押ししてあたためたとき

症状	確認・対処
熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。 もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.35 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。 ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.40
たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●たれは加熱後にかけましょう。
熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
ごはんが熱すぎる	●「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
冷凍ごはんが ぬるい	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。

自動メニュー

■2 飲み物、3 酒かん

症状	確認・対処
熱すぎる	●杯数の設定・置きかたは合っていますか。 ●「2 飲み物」「3 酒かん」ボタンを使いましたか。 ●仕上がり調節「やや強」または「強」に設定されていませんか。 「2 飲み物」「3 酒かん」ボタンはメモリー機能があります。➡ P.25 再度、お好みの仕上がりに合わせてください。 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせてください。 「2 飲み物」「3 酒かん」➡ P.26

■5 全解凍、6 半解凍

症状	確認・対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。

■16 シフォンケーキ

症状	確認・対処
空洞ができる	●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。 また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。 ●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。

自動メニュー

■15 スポンジケーキ

症状	確認・対処
うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 （例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります）

■17 グラタン

症状	確認・対処
焼き色が濃い・薄い・ ぬるい	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。 「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためてから焼いてください。

■26～31 角皿スチーム共通

症状	確認・対処
うまくできない	●湯の量が少ないと上手にできません。 各メニューに記載の分量通りのお湯をはってください。 ●湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。様子を見て追加加熱してください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。 ●茶わん蒸しは4個のみが自動でできます。（1～3個は手動で➡ P.56）

自動調理全般

症状	確認・対処
うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。 分量、切りかたなどはレシピに従ってください。 ●冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。 ●棚位置（上段・下段）はまちがっていませんか。 ●角皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。 →メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。 ●加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

オーブン

症状	確認・対処
焼き色に ムラがある	●バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れかえてください。
紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。➡「パン作りのコツ」P.79 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■シュー

症状	確認・対処
焼き色にムラがある 大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●よく沸とうさせてから粉を加えましたか。➡「生地作りのコツ」P.67

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、「0」表示が出てから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 M 【店頭用モードの解除方法】 「レンジ」ボタンを押し、 「あたため／スタート」ボタンを4度押します。 さらに「取消」ボタンを4度押すと「M」表示が消え、解除されます。
本体から音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、電気部品の動作音、部品を冷却するファンの音です。また、オーブンやグリル加熱中に庫内壁面の膨張、収縮音がする場合があります。 故障ではありません。
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.81 ●庫内・ドア内側に食品カス・油などが付いていませんか。 ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	●調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●機密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。
予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは、ブザーは鳴りません。➡ P.15
追加加熱ができない	●追加加熱設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは、追加加熱できません。➡ P.19

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

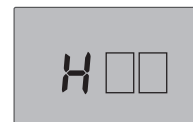
症　状	原　因
U 41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使えません。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.13)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U 50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン)で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-MS231)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

➡電源プラグを抜き、表示内容をお買い求め先、または修理ご相談窓口へご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは
「うまく仕上がらない」、「故障かな？」（P.82 ～ 85）でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	オーブンレンジ
●品　番	NE-MS231
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体 1 年間。ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。
技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
部品代　部品および補助材料代
出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後 8 年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
http://www.panasonic.com/jp/support/

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時
電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK　パナは 365日 0120-878-365
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「440＃」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）
■上記番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187　■FAX フリーダイヤル 0120-878-236
Help desk for foreign residents in Japan　Tokyo (03) 3256 - 5444　Osaka (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口
電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK　パナは イイヨ 0120-878-554
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青　森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市備前舘2丁目5
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	熊谷市宮町1丁目29番
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都杉並区本天沼3丁目43-16
	山　梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市戸塚区品濃町561-4
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市栗栖373-4
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0514

保証とアフターサービス